
1935
K O T R
KALENDARZ
KRAKOWSKIEGO · OCHOTNICZEGO
TOWARZYSTWA · RATUNKOWEGO
B·K·

KALENDARZ
KRAKOWSKIEGO OCHOTNICZEGO TOWARZYSTWA RATUNKOWEGO

NA ROK

1935

Nakładem Krak. Ochotn. Towarzystwa Ratunkowego
Kraków, ul. Potockiego L. 19. — Telefony 111-11 i 122-62.

Okładkę rysowała p. Barbara Krzyżanowska

Czcionkami Drukarni Przemysłowej w Krakowie — ul. J. Sarego L. 7.

1935. Kalendarz 1935.

Pogotowia Ratunkowego w Krakowie.

Rocznik szósty.

Kraków, dnia 21 czerwca 1934 r.

Krakowskie Pogotowie Ratunkowe, niosąc bezinteresownie pomoc w nagłych wypadkach, spełnia jedno z najszlachetniejszych zadań wobec społeczeństwa.

Popieranie przeto jego celów uważam za obowiązek każdego obywatela.

Dr. Mieczysław Kaplicki mp.
Prezydent Stoł. Król. Miasta Krakowa.

Styczeń

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Wtorek	Nowy R. 1935	19 Hrud. 1934
2 Środa	Makarego W.	20 Ihnatja
3 Czwart.	Genowefy	21 Juljanji
4 Piątek	Tytusa B.	22 Atanasja
5 Sobota	Telesfora	23 10 Muczen.
6 Niedziela	Trzech Króli	24 Wyhylja
7 Poniedz.	Łucjana	25 Rożd. J. Ch.
8 Wtorek	Seweryna	26 Sob. P. B.
9 Środa	Marcjanny	27 Stefana m.
10 Czwartek	Agatona	28 2 t. mucz.
11 Piątek	Honoraty	29 SS. Mł. ub.
12 Sobota	Arkadjusza	30 Anysji
13 Niedziela	1 po 3 Król.	31 Melanji
14 Poniedz.	Feliksa	1 Siczeń 1935
15 Wtorek	Pawła P.	2 Sylwestra
16 Środa	Marcela	3 Małachja
17 Czwartek	Antoniego	4 Sob. 70 ap.
18 Piątek	K. ś. Piotra	5 Fteopemta
19 Sobota	Henryka	6 Boh. Hosp.
20 Niedziela	2 po 3 Król.	7 Joana Kr.
21 Poniedz.	Agnieszki	8 Jurja, Em.
22 Wtorek	Wincentego	9 Połjekta
23 Środa	Zaślub. NMP.	10 Hryhorja
24 Czwartek	Tymoteusza	11 Teodosja
25 Piątek	Nawr. ś. Pawła	12 Tatjanny
26 Sobota	Polikarpa	13 Jermyła
27 Niedziela	3 po 3 Król.	14 Zacheja
28 Poniedz.	Walerego	15 Pawła T.
29 Wtorek	Franciszka	16 Petra Ap.
30 Środa	Martyny	17 Antonja
31 Czwartek	Piotra N.	18 Atanasja

NOTATKI:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Luty

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Piątek	Ignacego	19 Makarja
2 Sobota	M. B. Gromn.	20 Jewtymja
3 Niedziela	4 po 3 Król.	21 Maksyma
4 Poniedz.	Weroniki	22 Tymoteja
5 Wtorek	Agaty	23 Kłymenta
6 Środa	Doroty	24 Pr. Ksenji
7 Czwartek	Romualda	25 Hryhorja
8 Piątek	Jana z M.	26 Ksenofonta
9 Sobota	Apołonji	27 Joana Zł.
10 Niedziela	5 po 3 Król.	28 Jefrema
11 Poniedz.	Obj. NMP.	29 Ihnatja
12 Wtorek	Modesta	30 Trech Świat.
13 Środa	Katarzyny	31 Kyra i J.
14 Czwartek	Walentego	1 Lutyj. Tr.
15 Piątek	Faustyna	2 Stryt. H.
16 Sobota	Juljanny	3 Symeona
17 Niedziela	Starozap.	4 Mit. Isydora
18 Poniedz.	Symeona	5 Ahafji m.
19 Wtorek	Konrada	6 Wukoły
20 Środa	Leona	7 Partenja
21 Czwartek	Eleonory	8 Teodora
22 Piątek	Kat. ś. Piotra	9 Nikifora
23 Sobota	Piotra i D.	10 Harłampja
24 Niedziela	Mięsopustna	11 Bł. S. Włas.
25 Poniedz.	Zygfryda	12 Mełetyja
26 Wtorek	Aleksandra	13 Martynjana
27 Środa	Leandra	14 Awksentja
28 Czwartek	Romana	15 Onysyma

NOTATKI:

Marzec

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Piątek	Albina	16 Pamfyły
2 Sobota	Heleny	17 Teodora
3 Niedziela	Zapustna	18 Mias. Lwa
4 Poniedz.	Kazimierza	19 Archippa
5 Wtorek	Wacława	20 Lwa ep. k.
6 Środa	Popielec	21 Tymoteja
7 Czwartek	Tomasza	22 Euchenji
8 Piątek	Winc. Kadł.	23 Połykarpa
9 Sobota	Franciszki	24 Obr. Hł. ś. J.
10 Niedziela	Wstępna	25 Syrop. Tar.
11 Poniedz.	Konstant.	26 Porfija
12 Wtorek	Grzegorza	27 Prokopja
13 Środa	Krystyny	28 Wasyłyja
14 Czwartek	Leona	1 Berezeń
15 Piątek	Klemensa	2 Teodota
16 Sobota	Abrahama	3 Jewtropja
17 Niedziela	Sucha	4 Herasyma
18 Poniedz.	Cyryla	5 Konona
19 Wtorek	Józefa obl.	6 SS. 42 m.
20 Środa	Klaudji	7 Wasyłyja
21 Czwartek	Benedykta	8 Teofyłakta
22 Piątek	Katarzyny	9 40 mucz.
23 Sobota	Pelagji	10 Kondrata
24 Niedziela	Głucha	11 Sofronja
25 Poniedz.	Zwiast. NMP.	12 Teofana
26 Wtorek	Dyzmy	13 Nykyfora
27 Środa	Jana D.	14 Wenedykta
28 Czwartek	Jana Kap.	15 Ahapja m.
29 Piątek	Wiktora	16 Sawyna m.
30 Sobota	Anieli wd.	17 Ałeksija
31 Niedziela	Środopust.	18 Kyryła

NOTATKI:

Kwiecień

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Poniedz.	Teodory	19 Chryzanta
2 Wtorek	Franciszka	20 Serchja
3 Środa	Ryszarda	21 Jakowa
4 Czwartek	Izydora	22 Wasyłja
5 Piątek	Wincentego	23 Nikona
6 Sobota	Celestyna	24 Zacharja
7 Niedziela	Czarna	25 Błah. P. B.
8 Poniedz.	Djonizego	26 Hawryły
9 Wtorek	Marji Kleof.	27 Matrony
10 Środa	Ezechjela	28 Iłarjona
11 Czwartek	Leona pap.	29 Marka
12 Piątek	Wiktora	30 Iwana
13 Sobota	Hermenegildy	31 Ipatja
14 Niedziela	Palmowa	1 Kwiteń. M.
15 Poniedz.	Anastazji	2 Tyta
16 Wtorek	Benedykta	3 Nykyty
17 Środa	Rudolfa	4 Josyfa
18 Czwartek	W. Czwartek	5 Teodyła
19 Piątek	W. Piątek	6 Ewtychja
20 Sobota	W. Sobota	7 Hryhorja
21 Niedziela	Wielkanoc	8 Ćwitna
22 Poniedz.	Pon. Wielkan.	9 Jewpsych.
23 Wtorek	Wojciecha	10 Terentja
24 Środa	Fidelisa	11 Antypy
25 Czwartek	Marka Ew.	12 Wasylja
26 Piątek	M. B. D. R.	13 W. Piatn.
27 Sobota	Teofila	14 Martyny
28 Niedziela	1. Pawła od K.	15 Woskr. Ch.
29 Poniedz.	Piotra	16 Pon. Woskr.
30 Wtorek	Katarzyny	17 Wtor. Wosk.

NOTATKI:

Maj

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Środa	Filipa i Jakóba	18 Joana
2 Czwartek	Zygmunta	19 Pafnucja
3 Piątek	Król. Kor. Pol.	20 Teodora
4 Sobota	Florjana	21 Januarja
5 Niedziela	2. Piusa V.	22 Tomyna
6 Poniedz.	Jana w Oleju	23 Jurja
7 Wtorek	Domiceli p.	24 Sawy m.
8 Środa	Stanisława b.	25 Marka ap.
9 Czwartek	Grzegorza z N.	26 Wasyłyja
10 Piątek	Izydora	27 Symeona
11 Sobota	Mamerta	28 9 mucz.
12 Niedziela	3. Pankracego	29 Myronos.
13 Poniedz.	Serwacego	30 Jakowa
14 Wtorek	Bonifacego	1 Traweń
15 Środa	Zofji wd.	2 Atanazja
16 Czwartek	Jana Nepom.	3 Tymoteja
17 Piątek	Paschalisa	4 Pelagji
18 Sobota	Feliksa, Eryka	5 Iryny
19 Niedziela	4. Celestyna	6 Rozsław.
20 Poniedz.	Bernardyna	7 Sawy
21 Wtorek	Wenata	8 Joana Boh.
22 Środa	Heleny, Julji	9 Isaji pr.
23 Czwartek	Dezyderjusza	10 Symeona
24 Piątek	Joanny wd.	11 Mokja
25 Sobota	Grzegorza	12 Epifanji
26 Niedziela	5. Filipa	13 O Samar.
27 Poniedz.	Bedy, Jana I.	14 Isydora
28 Wtorek	Augustyna	15 Pachomja
29 Środa	Marji Magdal.	16 Teodora
30 Czwartek	Wnieb. Pańskie	17 Andronika
31 Piątek	Anieli, Petr.	18 Teodota

NOTATKI:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Czerwiec

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Sobota	Jakóba,	19 Patrykja
2 Niedziela	6. Marcelina	20 Ślipor.
3 Poniedz.	Erazma	21 Konst.
4 Wtorek	Franciszka	22 Wasyłyska
5 Środa	Bonifacego	23 Mychajła
6 Czwartek	Norberta	24 Wozn. Chr.
7 Piątek	Roberta op.	25 Obr. bł. J.
8 Sobota	Medarda	26 Karpa
9 Niedziela	Zielone Św.	27 Św. Oteć.
10 Poniedz.	Pon. Ziel. Św.	28 Nykity
11 Wtorek	Barnaby Ap.	29 Teodozji
12 Środa	Jana, Onufrego	30 Isakja
13 Czwartek	Antoniego z P.	31 Jermeja
14 Piątek	Bazylego	1 Czerweń
15 Sobota	Wita m.	2 Nikifora
16 Niedziela	1. Trójcy ś.	3 Sosz. św. D.
17 Poniedz.	Jolanty	4 Preśw. Tr.
18 Wtorek	Marka, Marc.	5 Doroteja
19 Środa	Gerwazego	6 Wisarjona
20 Czwartek	Boże Ciało	7 Teodota
21 Piątek	Alojzego	8 Teodora
22 Sobota	Paulina	9 Kiryła
23 Niedziela	2. Agrypiny	10 Wsich Św.
24 Poniedz.	Nar. św. Jana	11 Wartołom.
25 Wtorek	Łucji, Wilh.	12 Onufrja
26 Środa	Jana i Pawła	13 Akiliny
27 Czwartek	Władysława	14 N. Euch.
28 Piątek	Serca Jezus.	15 Amosa
29 Sobota	Piotra i Pawła	16 Tychona
30 Niedziela	3. Lucyny	17 Manuiła

NOTATKI:

Lipiec

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Poniedz.	Teodoryka	18 Łeontja
2 Wtorek	Nawiedz. NMP.	19 Judy ap.
3 Środa	Anatola	20 Metodja
4 Czwartek	Józefa K.	21 Juljana
5 Piątek	Antoniego	22 Jewsebja
6 Sobota	Dominiki	23 Ahrypiny
7 Niedziela	4. Cyryla i M.	24 Rożd. ś. J.
8 Poniedz.	Elżbiety	25 Fewronji
9 Wtorek	Weroniki	26 Dawida
10 Środa	Amelji	27 Samsona
11 Czwartek	Piusa I, Pel.	28 Kira i Joana
12 Piątek	Jana Gwalb.	29 Petra i P.
13 Sobota	Małgorzaty	30 Sob. 12 Ap.
14 Niedziela	5. Bonawentury	1 Lipeń
15 Poniedz.	Rozesł. ś. Ap.	2 Pol. R. P. B.
16 Wtorek	NMP. Szkapl.	3 Jakynfta
17 Środa	Aleksego	4 Andreja
18 Czwartek	Szymona z L.	5 Atanazja
19 Piątek	Winc. à Paulo	6 Łukja
20 Sobota	Czesława	7 Tomy i Ak.
21 Niedziela	6. Praksedy	8 Prokopja
22 Poniedz.	Bolesława	9 Pankratja
23 Wtorek	Apolinarego	10 Antonja
24 Środa	Kunegundy	11 Jewfymji
25 Czwartek	Jakóba	12 Prokła
26 Piątek	Anny M. NMP.	13 Hawryiła
27 Sobota	Natalji m.	14 Akyły
28 Niedziela	7. Innocentego	15 Wołodym.
29 Poniedz.	Marty	16 Atynogena
30 Wtorek	Julity	17 Maryny
31 Środa	Ignacego L.	18 Jemiljana

NOTATKI:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Sierpień

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Czwartek	Piotra Ap.	19 Makrymy
2 Piątek	NMP. Anielsk.	20 Iłji pr.
3 Sobota	Znal. r. ś. Szcz.	21 Symeona
4 Niedziela	8. Dominika	22 Marji M.
5 Poniedz.	NMP. Śnieżnej	23 Trofyma
6 Wtorek	Przem. Pańskie	24 Chrystyny
7 Środa	Kajetana w.	25 Uś. ś. Anny
8 Czwartek	Cyrjaka, Emilj.	26 Jermołaja
9 Piątek	Romana	27 Pantałejm.
10 Sobota	Wawrzyńca	28 Prohora
11 Niedziela	9. Zuzanny	29 Kałynyka
12 Poniedz.	Klary p.	30 Syły ap.
13 Wtorek	Hipolita i Kasj.	31 Ewdokima
14 Środa	Euzebjusza	1 Serpeń
15 Czwartek	Wnieb. NMP.	2 Stefana
16 Piątek	Rocha, Joach.	3 Isakja
17 Sobota	Jacka w.	4 7 Otr. w Ef.
18 Niedziela	10. Włodzim.	5 Jewsych.
19 Poniedz.	Juljusza	6 Preobr. H.
20 Wtorek	Bernarda Op.	7 Dometja
21 Środa	Joanny wd.	8 Emyłjana
22 Czwartek	Tymoteusza	9 Mateja ap.
23 Piątek	Filipa, Benicj.	10 Ławrentja
24 Sobota	Bartłomieja	11 Jewpła
25 Niedziela	11. Ludwika	12 Fotja
26 Poniedz.	NMP. Jasnog.	13 Maksyma
27 Wtorek	Przen. r. ś. Kaz.	14 Micheja
28 Środa	Augustyna	15 Uś. P. Boh.
29 Czwartek	Ścięcie ś. Jana	16 Per. O. H.
30 Piątek	Róży Lim.	17 Mirona
31 Sobota	Rajmunda	18 Flora i Ł.

NOTATKI:

Wrzesień

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Niedziela	12. Bronisławy	19 Andreja
2 Poniedz.	Stefana	20 Samuiła
3 Wtorek	Szymona Słup.	21 Tadeja ap.
4 Środa	Rozalji i Róży	22 Ahaftona
5 Czwartek	Wawrzyńca	23 Łupa m.
6 Piątek	Zacharjasza	24 Ewtychja
7 Sobota	Reginy	25 Wartołom.
8 Niedziela	13. Nar. NMP.	26 Adrjana
9 Poniedz.	Gorgonjusza	27 Pimena
10 Wtorek	Mikołaja z T.	28 Mojseja
11 Środa	Prota i Jacka	29 Usik. Hoł.
12 Czwartek	Im. Marji	30 Ałeksandra
13 Piątek	Filipa	31 P. p. Pr. B.
14 Sobota	Podw. ś. Krz.	1 Wereseń
15 Niedziela	14. Nikodema	2 Mamanta
16 Poniedz.	Kornela	3 Antyma
17 Wtorek	Lamberta	4 Wawyły
18 Środa	Józefa z K.	5 Zachar.
19 Czwartek	Januarego	6 Wosp. M.
20 Piątek	Eustachego	7 Sozanta
21 Sobota	Mateusza	8 Rożd. P. B.
22 Niedziela	15. Tomasza	9 Joakima
23 Poniedz.	Tekli p.	10 Minodory
24 Wtorek	NMP. od w. n.	11 Teodory
25 Środa	Aurelji	12 Awtonoma
26 Czwartek	Cyrjaka	13 Kornyła
27 Piątek	Kosmy i D.	14 Woz. ś. K.
28 Sobota	Wacława	15 Nykity
29 Niedziela	16. Michała A.	16 Jewfymji
30 Poniedz.	Hieronima	17 Sofji

NOTATKI:

Październik

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Wtorek	Jana z Dukli	18 Jewmena
2 Środa	Aniołów Str.	19 Trofyma
3 Czwartek	Teresy od D. J.	20 Eustachja
4 Piątek	Franciszka z A.	21 Kondrata
5 Sobota	Placyda m.	22 Foki
6 Niedziela	**17. Brunona**	**23 Zacz. J. K.**
7 Poniedz.	M. B. Różanc.	24 Tekły
8 Wtorek	Brygidy	25 Jewfroz.
9 Środa	Dionizego	26 Joana Boh.
10 Czwartek	Franciszka B.	27 Kałystrata
11 Piątek	Placydy p.	28 Charytona
12 Sobota	Maksymiljana	29 Kirjaka
13 Niedziela	**18. Edwarda**	**30 Hryhorja**
14 Poniedz.	Kaliksta	1 Żowteń
15 Wtorek	Teresy	2 Kyprjana
16 Środa	Gawła	3 Dionysja
17 Czwartek	Jadwigi wd.	4 Jerofteja
18 Piątek	Łukasza ew.	5 Charytyny
19 Sobota	Piotra z A.	6 Tomy ap.
20 Niedziela	**19. Jana Kant.**	**7 Serchja**
21 Poniedz.	Urszuli	8 Pelagji
22 Wtorek	Korduli	9 Jakowa
23 Środa	Seweryna	10 Jewłapja
24 Czwartek	Rafała Arch.	11 Fyłypa
25 Piątek	Kryspina m.	12 Tarasa
26 Sobota	Ewarysta	13 Karpa
27 Niedziela	**20. J. Chr. K.**	**14 Paraskawji**
28 Poniedz.	Szymona, Tad.	15 Jewtymja
29 Wtorek	Narcyza	16 Lonhyna
30 Środa	Edmunda	17 Osji, Andr.
31 Czwartek	Lucyli p. m.	18 Łuki ap.

NOTATKI:

Listopad

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Piątek	Wszyst. Św.	19 Joiła pr.
2 Sobota	Dzień Zad.	20 Artemja
3 Niedziela	21. Huberta	21 Iłarjona
4 Poniedz.	Karola B.	22 Awerkja
5 Wtorek	Zacharjasza	23 Jakowa
6 Środa	Leonarda	24 Arety
7 Czwartek	Nikandra	25 Markjana
8 Piątek	Gotfryda	26 Dymitrja
9 Sobota	Teodora	27 Nestora
10 Niedziela	22. Andrzeja	28 Paraskawji
11 Poniedz.	Marcina	29 Anastazji
12 Wtorek	5-ciu Br. męcz.	30 Zynowja
13 Środa	Stanisława K.	31 Stachja
14 Czwartek	Józafata m.	1 Padołyst
15 Piątek	Leopolda	2 Akindyna
16 Sobota	Edmunda	3 Akep. Jos.
17 Niedziela	23. Grzegorza	4 Joannyka
18 Poniedz.	Odona	5 Hałaktjona
19 Wtorek	Elżbiety wd.	6 Pawła
20 Środa	Feliksa	7 Jeronima
21 Czwartek	Ofiar. NMP.	8 Mychajła
22 Piątek	Cecylji	9 Onysyfora
23 Sobota	Klemensa	10 Erasta
24 Niedziela	24. Jana od K.	11 Miny
25 Poniedz.	Katarzyny p.	12 Josafata
26 Wtorek	Konrada	13 Joana
27 Środa	Walerjana	14 Fyłypa
28 Czwartek	Zdzisławy	15 Hurja
29 Piątek	Saturnina	16 Mateja
30 Sobota	Andrzeja	17 Hryhorja

NOTATKI:

Grudzień

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Niedziela	1 Adw. Eligj.	18 Płatona
2 Poniedz.	Bibjanny p.	19 Awdija
3 Wtorek	Franciszka	20 Hryhorja
4 Środa	Barbary	21 Wch. w. Ch.
5 Czwartek	Anastazji	22 Fyłymona
6 Piątek	Mikołaja	23 Amfyłochja
7 Sobota	Ambrożego	24 Kateryny
8 Niedziela	2 Adw. N. Pocz.	25 Kłymenta
9 Poniedz.	Wiesława	26 Ałypja
10 Wtorek	NMP. Loret.	27 Jakowa
11 Środa	Damazego	28 Stefana
12 Czwartek	Aleksandra	29 Paramona
13 Piątek	Łucji p. m.	30 Andreja
14 Sobota	Spirydona	1 Hruden
15 Niedziela	3 Adw. Walerj.	2 Awakuma
16 Poniedz.	Euzebjusza	3 Sofonja
17 Wtorek	Łazarza	4 Warwary
18 Środa	Oczek. NMP.	5 Sawy ap.
19 Czwartek	Tymoteusza	6 Nykołaja
20 Piątek	Teofila	7 Amwrozja
21 Sobota	Tomasza Ap.	8 Patapja
22 Niedziela	4 Adw. Zenona	9 N. Z. P. B.
23 Poniedz.	Wiktorji	10 Miny
24 Wtorek	Wigilja	11 Danyiła
25 Środa	Boże Nar.	12 Spirydona
26 Czwartek	Szczepana m.	13 Ewstratja
27 Piątek	Jana Ap	14 Tyrsja
28 Sobota	Młodzianków	15 Ełewterja
29 Niedziela	Tomasza	16 Aheja
30 Poniedz.	Sabina	17 Danyiła
31 Wtorek	Sylwestra	18 Sewastjana

NOTATKI:

Kalendarz żydowski.

STYCZEŃ.
1 Stycznia 26 Thebot.
5 Stycznia 1 Szwat.

LUTY.
4 Lutego 1 Adar.

MARZEC.
6 Marca 1 Weadar.
18 Marca 13 Weadar Post Estery.
19 Marca 14 Weadar Purim.

KWIECIEŃ.
4 Kwietnia 1 Nisan.
18 Kwietnia 15 Nisan **1 dz. Pes.**
19 Kwietnia 16 Nisan **2 dz. Pes.**
24 Kwietnia 21 Nisan **7 dz. Pes.**
25 Kwietnia 22 Nisan **8 dz. Pes.**

MAJ.
4 Maja 1 Ijar.
21 Maja 18 Ijar Lag. Beomer.

CZERWIEC.
2 Czerwca 1 Sywan.
7 Czerwca 6 Sywan **1 d. Ziel. Ś.**
8 Czerwca 7 Sywan **2 d. Ziel. Ś.**

LIPIEC.
2 Lipca 1 Thamus.
18 Lipca 17 Thamus Post. zd. św.
31 Lipca 1 Ab.

SIERPIEŃ.
8 Sierpnia 9 Ab Post. zb. św.
30 Sierpnia 1 Elul.

WRZESIEŃ.
22 Września 24 Elul Selichot.
28 Września 1 Tiszri **N. R. 5696.**
29 Września 2 Tiszri **2 d. N. R.**
30 Września 3 Tiszri Post Gdalje.

PAŹDZIERNIK.
7 Październ. 10 Tiszri **Sądny Dz.**
12 Październ. 15 Tiszri **1 dz. Kucz.**
13 Październ. 16 Tiszri **2 dz. Kucz.**
18 Październ. 21 Tiszri Święto Pal.
19 Październ. 22 Tiszri **Kon. Kucz.**
20 Październ. 23 Tiszri **Rad. z Pr.**
28 Październ. 1 Marcheszwan

LISTOPAD.
27 Listopada 1 Kislew.

GRUDZIEŃ.
27 Grudnia 1 Thebot.

Zaćmienia w roku 1935.

(Według czasu środkowo-europejskiego).

W roku 1935 nastąpi pięć zaćmień słońca i dwa zaćmienia księżyca. Z tych widziane będzie w Europie tylko 19 stycznia zaćmienie księżyca i to tylko częściowo.

I. Częściowe zaćmienie słońca:

a) 5 stycznia trwać będzie 8 minut.
b) 3 lutego trwać będzie 3 g. 1 m.
c) 30 czerwca trwać będzie 2 g. 51 m.
d) 30 lipca trwać będzie 3 g. 28 m.
e) 25 grudnia pierścieniowate zaćmienie, trwać będzie 3 g. 35 m.

Wszystkie te zaćmienia będą widoczne z Morza Lodowatego, części Oceanu Spokojnego i Atlantyckiego, w Północnej Ameryce i części środkowej i południowej Ameryki oraz Grenlandji.

II. Całkowite zaćmienia księżyca:

a) 19 stycznia od 14.53 do 18.41 godziny. Zaćmienie to będzie widziane w Północnej Ameryce, na Cichym i Indyjskim Oceanie, w Australji, Azji, Europie i Afryce z wyjątkiem zachodniej części.

b) 16 lipca od 4.12 do 7.47 godziny, zaćmienie to widziane będzie w południowo-zachodniej Europie, na Oceanie Atlantyckim i części zachodniej Oceanu Spokojnego, w Afryce, wreszcie w Północnej i Południowej Ameryce.

KALENDARZ MYŚLIWSKI

Czasy ochrony zwierzyny dla Małopolski.

(Ciemne pola oznaczają czas ochrony).

Rodzaj zwierzyny	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Paździer.	Listopad	Grudzień
Jelenie-byki, daniele-rogacze . . .	■	■	■	■	■	■	■	■	|15		■	■
Sarny-kozły	■	■	■	■	|15						■	■
Zające-szaraki	15|	■	■	■	■	■	■	■	■	|20		
Borsuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Wiewiórki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Głuszce-koguty	■	■	|15		15|	■	■	■	■	■	■	■
Cietrzewie-koguty						■	■	|15				
Jarząbki		■	■	■	■	■	■	|15				
Bażanty-koguty		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Kuropatwy	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■
Przepiórki			■	■	■	■	■	■				
Słonki					|15	■	■	|15				
Bataljony						■	|10					
Dzikie łabędzie i dzikie gęsi . . .						■	|15					
Dzikie kaczki (samice i młode) oraz inne ptactwo wodne i błotne . .			■	■	■	■	|15					
Dzikie łabędzie i dzikie gęsi . . .					15|	■	■					
Dropie, dropie kamionki (strepety), dzikie gołębie, drozdy, kwiczoły, paszkoty		■	■	■	■	■	■	|15				
Ptaki krukowate i drapieżne z wyjątkiem jastrzębi gołębiarzy, krogulców, wron i srok		■	■	■	■	■	■	|15				
Żubry, bobry, kozice, świstaki, samice i cielęta: łosia, jelenia, daniela, sarny-kozy i żoźlęta, niedźwiedzice od niedźwiątek, głuszce-kury, bażanty-kury, czarne bociany oraz w województwach: pomorskiem, poznańskiem, warszawskiem, łódzkiem, kieleckiem, lubelskiem, krakowskiem, lwowskiem, tarnopolskiem i stanisławowskiem cietrzewie i kury.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Kalendarzyk rybacki.

Czas ochrony.

1) Dla łososiów od 16 września do 15 marca;
2) dla troci od 16 września do 15 marca;
3) dla pstrągów od 16 września do 15 marca;
4) dla jaziów od 1 kwietnia do 31 maja;
5) dla lipieni od 1 marca do 31 maja;
6) dla głowacic od 16 marca do 15 maja;
7) dla świnek od 1 kwietnia do 15 maja;
8) dla wyrozubów od 1 kwietnia do 31 maja;
9) dla czopów od 1 kwietnia do 31 maja;
10) dla sandaczów od 16 kwietnia do 15 czerwca;
11) dla cyrt od 16 maja do 30 czerwca;
12) dla brzan i brzanek od 16 maja do 30 czerwca;
13) dla leszczów od 1 maja do 15 czerwca;
14) dla jesiotrów od 1 marca do 31 grudnia;
15) dla szczupaków od 1 marca do 15 kwietnia;
16) dla raków: a) dla samca od 1 października do 15 maja; b) dla samicy od 1 października do 31 lipca.

Nie mogą być sprzedawane, ani podawane w jadłodajniach: gatunki ryb i raki, wyszczególnione pod pozycjami 1—16, podczas oznaczonych czasów ochrony, z wyjątkiem pierwszych trzech dni tychże.

Nadto nie mogą być sprzedawane ani podawane:

jesiotry	niżej	100	ctm.
łososie	„	50	„
trocie	„	50	„
sandacze	„	40	„
głowacice	„	40	„
wyrozuby	„	40	„
węgorze	„	40	„
czeczugi	„	30	„
brzany	„	30	„
leszcze	„	30	„
jazie	„	25	„
lipienie	„	25	„
świnki	„	25	„
klonki	„	20	„
pstrągi	„	20	„
cyrty	„	20	„
brzanki	„	16	„
czopy	„	16	„
raki	„	8	„

Miara od początku głowy do końca płetwy ogonowej.

Czas ochronny nie jest jeszcze ustalony dla wszystkich ziem Rzpltej. Powyższy kalendarzyk obowiązuje dla Małopolski, dla ziem b. zaboru pruskiego są normy według dawnego ustawodawstwa niemieckiego, dla obszarów b. zaboru rosyjskiego niema jeszcze przepisów.

Taryfa pocztowa i telegraficzna.

Obrót miejscowy: Zł. gr.

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. . —.15
ponad 20—250 gramów . . . . . —.30
ponad 250—500 gramów . . . . . —.40
ponad 500—1000 gramów . . . . . —.60

Kartki pocztowe . . . . —.10

Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami i t. p. . —.05

Telegramy od wyrazu . . . . . . —.05
nadto zasadnicza opłata . . . . —.25

Obrót w kraju i do Gdańska Nr. 1:

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. . —.25
ponad 20—250 gramów . . . . . —.50
ponad 250—500 gramów . . . . . —.80

Kartki pocztowe . . . . —.15

Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami i t. p. . —.05

Druki: a) zwykłe pojedyncze do wagi
20 gramów . . . . —.05
ponad 20— 50 gramów . . . . . —.10
ponad 50—100 gramów . . . . . —.15
ponad 100—250 gramów . . . . . —.25
ponad 250—500 gramów . . . . . —.50
ponad 500—1 kg. . . . . —.60
ponad 1 kg.—2 kg. pojedyńcze tomy —.70

Druki: b) nadane jednorazowo w ilości:
ponad 500—1000 sztuk — 70 procent
ponad 1000—5000 sztuk — 65 procent
ponad 5000—10.000 sztuk — 60 procent
ponad 10.000 sztuk — 50 procent.
od odpowiedniej wagi jak pod a) podane.

Papiery handlowe i przesyłki mieszane
do 100 gramów . . . . —.15
do 250 gramów . . . . —.25
do 500 gramów . . . . —.50
do 1 kg. . . . . —.60

Próbki towarowe do wagi 100 gramów —.15
do wagi 250 gramów —.25
do wagi 500 gramów —.50

Przesyłki mieszane tylko z zawartością druków i próbek towarowych wysyłane jednocześnie w ilości:
ponad 100— 500 sztuk — 70 procent
ponad 500—1000 sztuk — 65 procent
ponad 1000 sztuk — 60 procent
opłaty jak za przesyłki mieszane odpowiedniej wagi.

Opłaty dodatkowe:
do przesyłek Poste-restante . . . . —.10
za doręczenie ekspres . . . . . . —.50
za polecenie (recepisem) . . . . —.30
od przesyłek za pobraniem . . . . —.50
Za reklamacje przesyłki pocztowej . —.50

Przekazy pocztowe do 20 Zł. opłata —.20
ponad 20— 50 Zł. . . . . . . „ —.40
ponad 50— 100 Zł. . . . . . . „ —.60
ponad 100— 500 Zł. . . . . . . „ 1.—
ponad 500—1000 Zł. . . . . . . „ 1.50
ponad 1000—2000 Zł. . . . . . . „ 2.—
ponad 2000—5000 Zł. . . . . . . „ 3.—

Wpłaty P. K. O.
blankietami nadawczemi:

do 50 zł. opłata . . . . —.10
powyżej 50— 100 zł. opłata . . . —.20
powyżej 100— 250 zł. opłata . . . —.30
powyżej 250— 500 zł. opłata . . . —.40
powyżej 500— 750 zł. opłata . . . —.60
powyżej 750—1000 zł. opłata . . . —.80
powyżej 1000—5000 zł. opłata . . . 1.50
powyżej 5000 opłata 2.50

Telegramy zwykłe od wyrazu . . . —.15
nadto opłata zasadnicza . . . . . —.25
Telegramy pilne (D) od wyrazu . . —.30
nadto opłata zasadnicza . . . . . —.25
Telegramy listowe (L. T.) od wyrazu —.05
najmniej 25 wyrazów opłata wynosi 1.25
nadto opłata zasadnicza . . . . . —.25
Telegramy z życzeniami (XLT.) najmniej 15 wyrazów — od wyrazu . —.05
nadto opłata zasadnicza . . . . . —.25

TARYFA PACZEK POCZTOWYCH.

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300 km.	ponad 300 do 600 km.	ponad 600 km.
do 1 kg	—50	—50	—60	—60
ponad 1— 3	—70	—80	1·20	1·40
3— 5	—90	1·30	1·80	2·30
5—10	1·30	2·30	3·—	3·50
10—15	1·70	3·—	4·50	5·—
15—20	2·—	3·80	5·80	7·—

Dopłaty: za pobranie — 50 gr.
za Poste-restante — 50 gr.

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE W KRAJU.

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300 km.	ponad 300 do 600 km.	ponad 600 km
do 5 kg	—50	—50	1·—	1·20
ponad 5— 6 „	—50	—50	1·20	1·50
6— 7 „	—50	—70	1·30	1·70
7— 8 „	—50	—80	1·50	2·—
8— 9 „	—60	—90	1·60	2·30
9—10 „	—60	1·20	2·—	2·90
10 – 15 „	—80	1·60	3·—	4·50
15—20 „	1·—	2·20	4·—	5·50

przy paczkach żywnościowych nie opłaca się za Poste-restante.

Poczta lotnicza w kraju:

Kartki pocztowe . . . . —.20
Listy do 20 gram. . . . . —.35

OBRÓT ZAGRANICZNY:

Do Austrji, Czech, Rumunji i Węgier:

Listy zwykłe do wagi 20 gramów . —.45
za każde dalsze 20 gramów . . . . —.25
Kartki pocztowe . . . . —.25

Do wszystkich innych państw:

Listy zwykłe do wagi 20 gramów . . —.55
za każde dalsze 20 gramów . . . . —.30
Kartki pocztowe . . . . —.30
Druki za każde 50 gramów . . . . —.10
dopuszczalne do 2 kg.

Papiery handlowe i próbki towarowe za każde 50 gram. — 10 gr. najmniej —.60
Polecenie przesyłek listowych . . . —.45
Za doręczenie Ekspres . . . . . . 1.—
Za reklamacje . . . . 1.—

Przekazy pocztowe:
a) do Kanady, Stanów Zjednoczonych Ameryki i Wielkiej Brytanji za każde Zł. 100.— opłata . . . . . 1.—
b) do innych krajów do Zł 100.— opłata . . . . —.80
za każde dalsze Zł. 100.— opłata . . —.50

Poczta lotnicza:

Do Austrji, Czechosłowacji, Rumunji i Węgier:

Kartki pocztowe . . . . —.45
Listy do 20 gram. . . . . —.70

Do innych krajów europejskich:

Kartki pocztowe . . . . —.50
Listy do 20 gram. . . . . —.80

OPŁATY STEMPLOWE.

Rachunki (lub odpisy tychże) od każdych 50 zł. . . . . —.10
nie przewyższające zł. 20.— wolne od opłaty stemplowej.

Pokwitowania odbioru pieniędzy, papierów wartościow. i innych przedmiotów . . . . —.25
nie przewyższające zł. 50.— wolne od opłaty stemplowej.

Weksle przy sumie weksl. do 50 zł. —.20
przy sumie weksl. do 100 zł. —.30
od każdych dalszych 100 zł. opłata —.30
przy sumie wekslowej do 1000 zł. . 3.—
przy sumie wekslowej przewyższającej 1000 zł. od każdego pełnego lub zaczętego tysiąca sumy wekslowej po . . . . 3.—

Weksle in blanco (bez wymien. sumy) 30.—
Podania do państwowych władz i urzędów . . . . 3.—

Pełnomocnictwa, jeżeli upoważnia do odbioru kwoty 100 zł. wolne od opłaty stemplowej.
do odbioru ponad 100—1000 zł. . . . 1.—
do odbioru ponad 1000 zł. opłata . 3.—

Miary.

MIARY DŁUGOŚCI.

a) metryczne:
Metr *(m)* = 10 dm = 100 cm = 1000 mm
Kilometr *(km)* = 1000 m
Decymetr *(dm)* = 0.1 m
Centymetr *(cm)* = 0.01 m
Milimetr *(mm)* = 0.001 m
b) niemetryczne:
Mila geograficzna = 7420.4 m
Mila morska = 1852 m
Yard = 3 stopy ang. = 36 cali = 91‘43992 cm
Mila angielska = 1609 m
Sążeń austrjacki = 6 stóp austr. = 72 cali = 1‘8965 m
Toise = 6 stóp franc. = 72 cali = 72‘12 linij = 1‘94909 m
Sążeń polski = 3 łokcie = 6 stóp = 1‘728 m
Mila polska = 8534 m
Sążeń rosyjski = 3 arszyny = 2‘1335 metrów.
Wiorsta = 500 sążni = 1066‘8 m

MIARY POWIERZCHNI.

a) metryczne:
Metr kwadratowy *(m^2)* = 100 dm^2 = 10.000 cm^2 = 1,000,000.000 mm^2
Ar *(a)* = 100 m^2
Hektar *(ha)* = 100 a = 10.000 m^2
Kilometr kw. *(km^2)* = 1,000,000 m^2
b) niemetryczne:
Morg austrjacki = 57‘546 a
Morg pruski = 25‘532 a
Akr angielski = 40‘569 a
Morg polski = 55‘987 a
Dziesięcina = 109‘25 a
Włóka = 30 mórg = 16 ha = 79‘61 a

MIARY OBJĘTOŚCI.

a) metryczne:
Metr sześcienny *(m^3)* = 1000 dm^3 = 1,000.000 cm^3 = 1,000,000.000 mm^3
b) niemetryczne:
Litr *(l)* = 1.000027 dm^3
Hektolitr *(hl)* = 100 l
Gallon amerykański = 3‘7854 l
Gallon angielski = 4‘5435 l
Korzec = 32 garnców = 128 l
Garniec = 4 l
Beczka rosyjs. = 40 wiader = 491‘96 l

MIARY MASY

a) metryczne:
Kilogram *(kg)* = 100 dkg — 1000 gr.
Tonna *(t)* = 1000 kg
Cetnar metryczny *(q)* = 100 kg
Dekagram *(dkg)* = 0‘01 kg
Gram *(g)* = 0‘001 kg
Decygram *(dg)* = 0‘1 g
Centygram *(cg)* = 0‘01 g
Miligram *(mg)* = 0‘001 g
b) niemetryczne:
Funt angielski = 16 uncyj = 7000 gramów = 453‘5926 g
Funt austrjacki = 560‘01 g
Funt polski = 32 łutów = 405‘5 g
Funt pruski = 467‘711 g
Funt rosyjski = $^1/_{40}$ puda = 409‘511 gramów.
Karat holenderski = 0‘2051 g

„LOT“ Polskie linje lotnicze.

Pasażerskie aeroplany kursują w Polsce na następujących linjach:

z	do	via	Odległość km.
BYDGOSZCZ	Katowice	Warszawa	538
	Kraków	Warszawa, Katowice	617
	Lwów	Warszawa	622
	Poznań	Warszawa	565
	Warszawa		252
	Gdańsk (Danzig)	Warszawa	571
	Brno	Warszawa, Katowice	775
	Wien	Warszawa, Katowice	868
	Bucuresti	Warszawa	1466
	Galati	Warszawa	1260
KATOWICE	Bydgoszcz	Warszawa	538
	Kraków		79
	Lwów	Warszawa	656
	Poznań	Warszawa	599
	Warszawa		286
	Gdańsk (Danzig)	Warszawa	605
	Brno		237
	Wien		330
	Bucuresti	Warszawa	1500
	Galati	Warszawa	1294
KRAKÓW	Bydgoszcz	Katowice, Warszawa	617
	Katowice		79
	Lwów	Katowice, Warszawa	735
	Poznań	Katowice, Warszawa	678
	Warszawa	Katowice	365
	Gdańsk (Danzig)	Katowice, Warszawa	684
	Brno	Katowice	316
	Wien	Katowice	409
	Bucuresti	Katowice, Warszawa	1579
	Galati	Katowice, Warszawa	1373
GDAŃSK (DANZIG)	Bydgoszcz	Warszawa	571
	Katowice	Warszawa	605
	Kraków	Warszawa, Katowice	684
	Lwów	Warszawa	689
	Poznań	Warszawa	632
LWÓW	Bydgoszcz	Warszawa	622
	Katowice	Warszawa	656
	Kraków	Warszawa, Katowice	735
	Poznań	Warszawa	683
	Warszawa		370
	Gdańsk (Danzig)	Warszawa	689
	Brno	Warszawa, Katowice	893
	Wien	Warszawa	986
	Bucuresti		844
	Galati		638
POZNAŃ	Bydgoszcz	Warszawa	565
	Katowice	Warszawa	599
	Kraków	Warszawa, Katowice	678
	Lwów	Warszawa	683
	Warszawa		313
	Gdańsk (Danzig)	Warszawa	632
	Brno	Warszawa, Katowice	836
	Wien	Warszawa, Katowice	929
	Bucuresti	Warszawa	1527
	Galati	Warszawa	1321
WARSZAWA	Bydgoszcz		252
	Katowice		286
	Kraków	Katowice	365
	Lwów		370
	Poznań		313
	Gdańsk (Danzig)		319
	Brno	Katowice	523
	Wien	Katowice	616
	Bucuresti		1214
	Galati		1327
GDAŃSK (DANZIG)	Warszawa		319
	Brno	Warszawa, Katowice	842
	Wien	Warszawa, Katowice	935
	Bucuresti	Warszawa	1533
	Galati	Warszawa	1327

Rozkład jazdy (który się zmienia co kwartał) jest ogłoszony w P. L. L. „LOT“, Kraków, Szpitalna 32. Telefon 132-22.

WZROST I WAGA CZŁOWIEKA

w różnych okresach życia.

(Podług Schmied-Monarda, Quetelet, Landoisa i Montiego).

W ciągu pierwszych 4-ch dni waga noworodka spada o $^1/_{14}$—$^1/_{16}$ ciężaru pierwotnego, t. j. około 170—222 gr., w ciągu następnych 4 dni następuje wyrównanie, tak, że 8-go dnia waga ciała = wadze dnia pierwszego. Od 9-go dnia ciężar ciała wzrasta.

Wiek	Mężczyźni		Kobiety		Przyrost wagi	
	Wzrost w cm.	Waga w kg.	Wzrost w cm.	Waga w kg.	dzienny (gramów)	miesięczny wzgl. rocz.
Noworodek	50·6	3·45	50·1	3·22	—	—
1 miesiąc	54·1	4·11	50·8	4·00	25—35	750 gr.
2 miesiące	55·6	4·84	57·5	4·79	23—32	700 „
3 „	59·9	5·67	59·3	5·41	22—28	650 „
4 „	60·5	5·87	61·0	5·87	20—22	600 „
5 „	63·0	6·80	62·2	6·43	18	550 „
6 „	64·4	7·02	64·0	6·86	17	500 „
7 „	66·1	7·15	64·9	6·94	15	450 „
8 „	67·4	7·58	66·9	7·40	13	400 „
9 „	67·9	8·31	67·0	7·53	12	350 „
10 „	69·6	8·41	67·0	7·59	10	300 „
11 „	71·0	8·59	68·1	7·76	8	250 „
12 „	70·7	8·48	71·8	8·28	6	200 „
2 lata	79·1	11·0	78·1	11·0	—	2·0 kg.
3 „	86·4	12·5	85·4	12·4	—	1·5 „
4 „	92·7	14·0	91·5	13·9	—	2·0 „
5 lat	98·7	15·9	97·4	15·3	—	1·5 „
6 „	104·6	17·8	103·1	16·7	—	1·0 „
7 „	110·4	19·7	108·7	17·8	—	2·0 „
8 „	116·2	21·6	114·2	19·0	—	2·0 „
9 „	121·8	23·5	110·6	21·0	—	2·0 kg.
10 lat	127·3	25·2	124·9	23·1	—	2·5 „
12 „	137·5	29·0	135·2	29·0	—	4·0 „
14 „	146·9	37·1	144·6	36·3	—	—
16 „	155·4	45·4	152·1	43·5	—	—
18 „	163·0	53·9	156·2	49·8	—	—
20 „	167·0	59·5	157·4	53·2	—	—
25 „	168·1	66·2	157·8	54·8	—	—
30 „	168·6	68·9	158·0	55·3	—	—
40 „	168·6	68·8	158·0	56·6	—	—
50 „	168·6	67·4	157·1	58·3	—	—
60 „	167·6	65·5	155·6	56·7	—	—
70 „	166·0	63·0	154·4	53·7	—	—
80 „	168·6	61·2	153·4	51·5	—	—
90 „	161·0	57·8	151·0	49·4	—	—

Tablica wyrzynania się zębów

w warunkach normalnych.

A) ZĘBY MLECZNE.

Dwa środkowe siekacze dolne	w 6 – 8 m
4 siekacze górne, z początku środk., potem boczne	» 10 – 12 »
4 pierwsze zęby trzonowe oraz siekacze boczne dolne, wyrzynają się w porządku następującym: naprzód dwa przednie trzonowe górne, potem 2 boczne siekacze dolne i w końcu 2 przednie trzonowe dolne	» 15 – 18 »
4 kły — naprzód 2 górne potem 2 dolne . .	» 18—24 »
4 drugie trzonowe	» 30—36 »

B) ZĘBY TRWAŁE.

4 pierwsze trzonowe duże wyrzynają się . .	w 6 – 7 roku
4 siekacze środkowe	» 7—8 »
4 siekacze boczne	» 8 – 9 »
4 pierwsze trzonowe małe	» 9—11 »
4 drugie trzonowe małe	» 10 – 11 »
4 kły	» 11—13 „
4 trzonowe duże	» 12—14 »
4 zęby mądrości	» 17—25 »

Długość wylęgania i zaraźliwość chorób zakaźnych.

Choroba	Długość wylęgania	Zaraźliwość
Błonica	2 — 7 dni	około dwa tygodnie
Cholera	2 — 5 »	dopóki zarazek znajduje się w kiszkach (miesiące)
Czerwonka (dyzenterja)	3 — 8 »	dopóki las, znajduje się w kale
Dur brzuszny	2 — 4 tyg.	kilka tygodni do kilku miesięcy
Dur wysypkowy	10 – 21 dni	kilka miesięcy
Grypa	1 — 6 »	1 — 4 tygodni
Jaglica	różne	aż do wyleczenia
Koklusz	5 – 6 »	6 tygodni
Odra	9 – 11 »	3 tygodnie
Ospa wietrzna	13 — 17 »	aż do opadnięcia strupów
Ospa naturalna	10 — 14 »	6 — 8 tygodni
Płonica	3 – 11 »	6 tygodni
Przymiot	20 – 25 »	około 3 lat
Róża	12 – 61 godz.	aż do złuszczenia skóry
Różyczka	[illegible] — 28 dni	4 tygodnie
Rzeżączka	2 – 8 »	dopóki w wydzielinach jest zarazek
Świnka	4 — 14 »	3 tygodnie
Tężec	2 — 20 »	aż do zniknięcia zarazka
Wąglik	kilka godz. do 14 dni, średn. 2-3 dni	dopóki istnieje zarazek w wydzielinach, kale, krwi plwocin
Wścieklizna	14 — 60 dni 360	do śmierci chorego
Wrzód miękki	12 do 48 godzin	aż do zmiany na ranę czystą
Zapalenie nagm. [opon	3 – 13 dni	24 dni od zakażenia 6 » » zachorowania
Zimnica	6 — 21 dni śr. 14	dopóki zarazek jest we krwi

Jak się ustrzedz chorób zakaźnych?

Kto chce uniknąć zachorowania na choroby zakaźne, winien zachować następujące środki ostrożności.

1) Ręce myć wodą z mydłem przed każdem jedzeniem.

2) Usta płukać rano i wieczorem oraz przed każdem jedzeniem, wodą przegotowaną lub lepiej wodą z boraksem (łyżeczka na szklankę wody).

3) Utrzymywać ciało w czystości (kąpać się jak najczęściej).

4) Bieliznę osobistą i pościelową zmieniać raz na tydzień. Poduszki, materace i sienniki wietrzyć na słońcu raz na 2 tygodnie.

5) Czuwać nad czystością odzieży. Odzież wietrzyć i trzepać przynajmniej raz na tydzień.

6) Mieszkanie przewietrzać możliwie często (parę razy dziennie).

7) Podłogę po skropieniu wodą zamiatać codziennie przy otwartych oknach lub drzwiach i szorować wodą gorącą z mydłem szarem co tydzień, ściany i sufity często okurzać przy otwartych oknach.

8) Pluskwy, pchły i wszy tępić wodą wrzącą, terpentyną, naftą lub benzyną, tępić myszy i szczury.

9) Nie pić wody nieprzegotowanej, nie używać napojów wyskokowych, nie jadać strawy nieświeżej.

10) Nie wychodzić z domu naczczo. Jeść 2 razy dziennie strawę gorącą świeżo przygotowaną. Pieczywo przed jedzeniem wstawić do pieca gorącego na 10 minut.

11) Zabezpieczyć pokarm od much i pyłu, przykrywając go starannie.

12) W razie chorób żołądka lub kiszek (wymioty, boleści, biegunka i t. d.) udać się natychmiast o poradę do lekarza.

13) Nie odwiedzać chorych i zmarłych na choroby zakaźne.

14) Osoby, pielęgnujące chorych powinny: a) myć przed każdem jedzeniem ręce i twarz wodą z mydłem, b) usta płukać roztworem boraksu przed każdem jedzeniem, rano i wieczorem, c) kąpać się często i często zmieniać bieliznę, d) nie zbliżać się do chorego inaczej, jak w białym fartuchu lub prześcieradle, okrywającem całe ubranie, fartuch przy wyjściu pozostawiać w pokoju chorego, a przy najmniejszem splamieniu odchodami chorego, natychmiast zanurzyć go we wrzącym roztworze sody (łyżeczka na szklankę wody), e) obuwie przy wyjściu z pokoju chorego wytrzeć ścierką, zmoczoną w 5 % roztworze karbolu lub 1 % sublimatu, f) uniknąć wykroczeń w djecie i zwracać uwagę na stan swego zdrowia.

15) Wszelkie odchody chorego wylewać do ustępu po starannej dezynfekcji mlekiem wapiennem lub wapnem niegaszonem. Wszelkie naczynia użyte przez chorego wygotować w wodzie z sodą w ciągu 1/2 godziny. Bieliznę chorego przed oddaniem do prania wygotować przez 1/2 godziny w 2 % roztworze sody.

16) Podłogę w mieszkaniach chorych lub zmarłych na choroby zakaźne wyszorować wodą gorącą z mydłem szarem, również wyszorować wodą gorącą z mydłem szarem wszystkie sprzęty domowe, naczynia blaszane wygotować w roztworze sody; ściany i sufity w mieszkaniu pobielić wapnem. Słomę z siennika spalić, ubrania i pościel chorego i otoczenia poddać dezynfekcji.

PORADNIK LEKARSKI
W NAGŁYCH WYPADKACH.

Ciał obcych z ucha nie wolno nie lekarzom usuwać za pomocą jakichkolwiek narzędzi, gdyż mogą uszkodzić błonę bębenkową i wywołać groźne dla życia zapalenie. Wolno jedynie przestrzyknąć ucho sprycą gumową; do przepłukania użyć wody letniej. O ile w uchu jest groch, ziarno zbożowe, pęczniejące od wody, należy przed przestrzyknięciem lać do ucha trochę gliceryny. Jeżeli po kilkatrotnem przestrzyknięciu ciało obce nie wypadnie, udać się należy bezwłocznie do lekarza.

Ciała obce w oku, a raczej w worku łącznikowym, w większości wypadków spływają przy obfitem łzawieniu. Skoro nie wypłyną same, próbować należy przepłukania wodą letnią, nalaną do kieliszka. Gdy i ten sposób zawiedzie, należy wywrócić powiekę dolną, a następnie górną i ostrożnie zdjąć pyłek wacikiem. Najlepiej zaś zawiązać oko i coprędzej udać się do lekarza. Trzeć oka w żadnym razie nie wolno, gdyż może ulec zranieniu rogówka, co pociągnąć może za sobą utratę wzroku.

Ciała obce w nosie są wprowadzone zazwyczaj przez dzieci w czasie zabawy (paciorki, groch, guziki i t. p.). O ile nie wypadną przy kichaniu lub kaszlu, udać się należy do lekarza. Nie wolno pod żadnym pozorem przedmuchiwać, ani przestrzykiwać nosa, gdyż ciało obce dostać się może do krtani i spowodować uduszenie.

Ciała obce w gardzieli i krtani, inaczej udławienie kęsem pokarmowym, jest wypadkiem groźnym dla życia. Chory ksztusi się i nie może odetchnąć, gdyż kęs zatyka krtań; stąd nastąpić może uduszenie już po paru minutach. Głowę i tułów chorego należy zgiąć ku ziemi, drażnić piórkiem gardziel dla wywołania wymiotów, przy których kęs wypaść może, uderzać po karku chorego przy nachylonej głowie, wreszcie wprowadzić jak najgłębiej palec wskazujący i usunąć ciało obce. Po usunięciu ciała obcego, gdy chory słabo oddecha, robić oddech sztuczny. Pomoc lekarska natychmiast nieodzowna.

Ciała obce w przełyku. Przy łykaniu wielkich kęsów jedzenia, lub też ciał obcych, monety, ości, kostki i t. p., ciało takie może uwięzgnąć w przełyku. Chory czuje wtedy ból i przestaje połykać. Jeżeli jest na miejscu pomoc lekarska, wezwać ją należy natychmiast, w przeciwnym razie, dawać choremu jeść chleb, kartofle, pić wodę w dużych ilościach, aby przepchnąć obce ciało do żołądka. Nawet po wydobyciu ciała obcego przez kilka dni chory czuje ból i kłucie w przełyku.

Ciała obce w żołądku i kiszkach, o ile nie są ostre, zazwyczaj nie wywołują zaburzeń, ostre powodować mogą przedziurawienie żołądka i kiszek, pomoc więc lekarska jest nieodzowna. Przed przybyciem lekarza należy dawać choremu obficie chleb i kartofle, aby ciało obce, otoczone miazgą pokarmową, z nich powstałą, mogło przejść przez kiszki, nie wywołując uszkodzeń.

Drgawki są objawem różnych chorób mózgu i chorób nerwowych. Najczęściej zdarzają się w padaczce, zapaleniu nerek, u dzieci w różnych chorobach, u kobiet w czasie ciąży i choroby nerek, w wieku późniejszym, jako objaw wylewów krwi i guzów mózgowia oraz zatrucia. Drgawki wogóle z wyjątkiem padaczki są groźne dla życia i natychmiast wymagają pomocy lekarskiej. O przerwaniu napadu drgawek niema mowy. Jedyną pomocą jest ułożyć chorego na miękkim podkładzie, ew. podłożyć mu pod głowę, łokcie i nogi, ubranie, poduszkę i t. p., oraz między zęby trzonowe założyć korek, aby uchronić chorego od skaleczeń języka przy skurczach szczęk. Pozatem postarać się o jak najszybszą pomoc lekarską.

Elektrycznością porażenie wywołuje oparzenia w miejscu dotknięcia, wstrząs ogólny, omdlenie, utratę przytomności. Porażonego oddzielić przedewszystkiem należy od źródeł prądu, nie wolno się jednak dotykać gołemi rękoma ani chorego ani drutów, należy na ręce włożyć rękawiczki gumowe lub okręcić je s u c h e m i szmatami i stanąć na suchej desce drew..ianej. Po usunięciu przewodników dokonywać oddechania sztucznego, dawać sole i środki trzeźwiące, opatrzeć oparzenia.

Gazami zatrutego natychmiast wynieść na powietrze; o ile nie oddecha, tlen, rozcierać ciało flanelą, dawać środki podniecające (eter, kawa czarna, koniak). Wezwać lekarza.

Kąsane rany. Ponieważ nigdy przewidzieć nie można, czy rana kąsana nie pochodzi od zwierzęcia wściekłego, zawsze zachować się należy z ostrożnością wielką względem tych ran. Kończynę ukąszoną przewiązać zaraz p o w y ż e j, wyssać z ranki krew za pomocą bańki lub wprost ustami (o ile dziąsła są zdrowe) i przypalić rankę jodyną. W razie poważniejszych przypuszczeń wścieklizny, udać się do najbliższego instytutu szczepień leczniczych Pasteura. W ukąszeniu przez żmiję postępowanie takież same, jak wyżej; dobrze jest dawać choremu dużo wyskoku, nim przybędzie lekarz (w postaci wódki, koniaku). W ukąszeniach pszczół, ós, komarów, po usunięciu żądła (pszczoła), robić okłady z roztworu lekkiego amoniaku, toż samo stosować w poparzeniach pokrzywą.

Krwotoki: a) **z nosa** mogą być nieraz bardzo obfite. Chorego należy posadzić i mocno odchylić głowę ku tyłowi. Jeżeli to nie wystarcza, przykładać lód na kark i zatamponować gazą nozdrza,

szybko wzywając pomocy lekarskiej. b) **Krwotoki z płuc** zwykle u chorych na płuca i serce mogą być bardzo obfite. Chorego posadzić w łóżku wysoko, położyć pęcherz z lodem na piersi, dawać do połykania lód w kawałkach, lemoniady kwaśne do picia. Wezwać niezwłocznie lekarza. c) **Krwotoki żołądka** zdarzają się w owrzodzeniach tego narządu, są nadzwyczaj czarne, fusowate, choć może być i krew czerwona. Chory wymiotuje krwią. Ułożyć go należy na wznak, dawać pigułki z lodu do połykania, nie dawać żadnych napojów i położyć lód na dołek przed przybyciem lekarza. d) **Krwotoki z kiszek** w przebiegu tyfusu brzusznego i innych chorób, wymagają specjalnej opieki lekarskiej, na razie, położyć należy lód na brzuch w dolnej prawej jego części. e) **Krwotoki hemoroidalne** z odbytnicy skutkiem pęknięcia rozszerzonych żył nie są zwykle obfite; do zatamowania wystarcza zazwyczaj okład zimny na odbyt lub też okład zimny z wody z dodatkiem łyżki na szklankę wody Burowa.

Oddech sztuczny, jeden z najdzielniejszych środków ratunkowych, z którym zapoznać się winien każdy. Stosujemy go w zatruciu gazami kloacznemi, gazem świetlnym, zaczadzeniu, różnych innych zatruciach, gdy chory nie oddecha, w utonięciu, uduszeniu, porażeniu słonecznem i t. p., wogóle tam, gdzie chory nie oddecha, lub oddecha słabo. Chorego układamy na podłodze, na stole, na łóżku, wysuniętym na środek, pod klatkę piersiową podkładamy poduszkę, zwiniętą w rulon, ubranie lub t. p. Ujmujemy dłonią jego przedramiona tuż przy dłoniach, stojąc poza chorym i podnosimy ramiona oddalając je od klatki piersiowej ku górze i tyłowi, przez co rozszerza się klatka piersiowa i następuje wdech; następnie zbliżamy ramiona do klatki piersiowej i zginając kończyny w stawie łokciowym, przyciskamy górną część brzucha — następuje wydech. Te dwa ruchy wykonujemy rytmicznie, co 3 sekundy, czyli 20 na minutę, przestając co kilka minut, aby przekonać się, czy chory oddecha sam. Oddech sztuczny stosować trzeba długo, niekiedy 20 do 30 minut, nim nastąpią prawidłowe ruchy oddechowe.

Odmrożenie powstaje przy długotrwałem działaniu zimna, szczególniej wilgotnego na skórę. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy pierwszym skóra jest sinawo-blada, traci czucie, po pewnym czasie czerwienieje i łuszczy się; przy silniejszem lub dłuższem działaniu mrozu na skórze tworzą się pęcherze, wypełnione krwawą zawartością, pozostawiając po zagojeniu blizny. Odmrożenie trzeciego stopnia wywołuje zgorzel (gangrenę) nietylko skóry, ale mięśni i kości. Odpadają wtedy uszy, nos, końce palców, a nawet całe kończyny. Znieczulające działanie mrozu powoduje, że na razie nie zwracamy uwagi na odmrożenie; stąd łatwe przejście od 1-go do 3-go stopnia. Pobudzić przedewszystkiem należy krążenie w częściach odmrożonych przez nacieranie suchym śniegiem a następnie flanelą. Po zaczerwienieniu okolicy odmrożonej nakładamy opatrunek z waseliną borną, czystą oliwą lub t. p. Przy obszernych odmrożeniach i zamarznięciu, chorego nie wolno wprowadzać odrazu do ciepłego pokoju, ani kłaść w ciepłe łóżko.

Omdlenie zależy od złego krążenia krwi w mózgu, należy więc przedewszystkiem ułożyć chorego poziomo i unieść w górę dolne kończyny i tułów, tak, aby głowa była niżej. Spryskać twarz wodą

zimną, dawać do wąchania sole trzeźwiące, amoniak, eter, do wewnątrz eter po 10—15 kropel, wino, koniak, kawę czarną. Gdy oddech jest powierzchowny, stosować oddech sztuczny.

Oparzenia powstają skutkiem działania na skórę płomienia, palących się gazów, płynów gorących, pary wodnej oraz działania żrących środków, jak kwasy, ługi, karbol, lizol i t. p. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy działaniu krótkotrwałem ciał niezbyt gorących następuje zaczerwienienie skóry i silny ból piekący (1 stopień); przy działaniu dłuższem tworzą się wypełnione przeźroczystym płynem pęcherze (2 stopień); przy jeszcze silniejszem działaniu skóra twardnieje, staje się pergaminowa i ulega zgorzeli. W oparzeniach 1-go stopnia skórę pokrywamy warstwą tłuszczu: masła świeżego, waseliny, oleju lnianego; w oparzeniach 2 i 3 stopnia należy nakładać opatrunek sterylizowany, smarując skórę borowaseliną, lub też zasypując ajrolem, kseroformem; w obszernych oparzeniach zdejmujemy ubranie i zawijamy chorego w prześcieradło, zmaczane w wodnym roztworze kwasu bornego z dodatkiem gliceryny i w takim stanie dostarczamy do szpitala. W oparzeniach kwasami przedewszystkiem zmywamy kwas wodą z dodatkiem lekkiego roztworu amoniaku lub mydła i dopiero opatrujemy; w oparzeniach ługami zobojętniamy je wodą z dodatkiem kwasu cytrynowego lub cytryny; w oparzeniach wapnem zmywamy je dużą ilością wody. Pomoc lekarska jest nieodzowna, szczególniej, gdy oparzeniu uległy np. oczy.

Opatrunki ran. Rany wogóle goją się same, o ile będą czyste, t. j. nie ulegną zakażeniu drobnoustrojami z powietrza, wody, ziemi, rąk opatrującego, opatrunku niedbałego. Pierwszy więc opatrunek stanowi nieraz o dalszem gojeniu się rany, a nawet życiu chorego. 1) Do opatrywania ran przystępować należy z czystemi rękami, które wymyć należy wodą z mydłem, opłukać w spirytusie i 2 % roztworze karbolu lub lizolu. Gdy niema na to czasu, należy ręce dobrze opłukać w jodbenzynie, ewentualnie posmarować jodyną, 2) Okolicę rany należy oczyścić, używając w tym celu waty zmoczonej w jodbenzynie, ew. wyjodynować całą okolicę rany. 3) Po oczyszczeniu rany, opatrzeć ją, używając opatrunków sterylizowanych, gotowych lub też opatrunków, zmoczonych w wodzie karbolowej, ew. gazy jodoformowej, bornej lub innej. Opatrunek składa się: a) z gazy hygroskopijnej sterylizowanej, odkrawamy czystemi nożyczkami (p. wyżej), nie dotykając się palcami, a czystą wygotowaną w wodzie pincetką gazę kładziemy nie na płask, a w postaci harmonijki złożoną, b) z warstwy waty hygroskopijnej sterylizowanej i c) z bandaża. Zamiast bandaża do umocowania opatrunku możemy użyć plastra lepkiego, pokrajanego w paseczki. Nie wolno rany zaklejać plastrami. Rannego jak najprędzej należy oddać w ręce lekarza, zeszycie bowiem rany możliwe jest tylko w ciągu paru pierwszych godzin.

Opatrunki złamań kości, mają na celu unieruchomienie złamanej kości, której odłamy mogłyby zranić naczynia, mięśnie i przebić skórę. Opatrunek złamania kości polega: 1) na wyciągu obu odłamów kości; w tym celu jedna osoba ciągnie dolny odłam ku dołowi, druga górny ku górze, trzecia zaś wykonywa złożenie kości, t. j. ustawienie jej w położeniu normalnem. 2) Na unieruchomienie odłamów przez nałożenie łupek, poprzednio jednak, by łupki nie raniły skóry,

należy kończynę owinąć watą lub miękką tkaniną, 3) na przymocowaniu łupek bandażem, 4) na zawieszeniu ręki na temblaku, ewentualnie, na ułożeniu złamanej nogi na łóżku lub noszach. Bandaż zastąpić można chustkami, któremi wiążemy łupki. Kończyny dolne u chorego, leżącego w łóżku lub na noszach, unieruchomić można, okładając kończynę 2-ma pończochami, wypełnionemi piaskiem lub popiołem. Jeżeli przy złamaniu mamy jednocześnie ranę, przed nałożeniem opatrunku unieruchamiającego, należy starannie opatrzeć ranę. Opatrunek taki uważać należy za prowizoryczny i chorego natychmiast odstawić do szpitala, ewentualnie wezwać lekarza.

Otrucia. Głównem zadaniem przy otruciach jest usunięcie trucizny z organizmu. Najlepszym do tego celem jest zgłębnik żołądkowy i przepłukanie żołądka czystą wodą lub z dodatkiem odpowiedniej odtrutki. Ponieważ jednak przepłukania może dokonać tylko lekarz, więc, gdy go niema w pobliżu, należy spowodować wymioty, podając ciepłą wodę z rozpuszczonem mydłem, solą kuchenną, mąką gorczyczną lub też łechtając gardło (łuki podniebienne). W zatruciu kwasami podawać mleko, wodę białkową, lub wapienną, kredę, lód; w zatruciu alkaliami (ługami) — ocet, mleko, — w zatruciu alkaloidami należy podawać b. silny wywar herbaty. Jako leki wzmacniające podawać czarną kawę, rum, wino, koniak, oblewać zimną wodą, nacierać szczotkami, synapizmy, lewatywy z octu, rytmiczne uderzenia dłonią w okolicę serca.

Piorunem porażenie powstaje skutkiem wyładowania elektryczności z chmur. Piorun wywołuje stłuczenia, oparzenia, szczególniej w miejscach, gdzie były części metalowe ubrania: guziki, medaliki, łańcuszki, które topi; pozatem ogłuszenie, nieprzytomność, omdlenie, porażenie ogólne. N i e w o l n o p o r a ż o n e g o z a k o p y w a ć w ziemię — ale skoro nie oddecha, robić sztuczny oddech; gdy leży w omdleniu, dawać środki trzeźwiące; spryskać twarz wodą, do wąchania dawać sole trzeźwiące, amoniak, eter. Oparzenia i stłuczenia opatrywać jak wskazano w odpowiednich ustępach.

Powieszenie jest odmianą uduszenia z częstem uszkodzeniem kręgów. Powieszonego natychmiast odciąć należy, pętle na szyi przeciąć i natychmiast stosować oddech sztuczny w ciągu conajmniej $^1/_2$ godziny, aż do chwili, gdy zacznie oddechać. Spryskiwać twarz wodą zimną, do wąchania dawać eter, sole trzeźwiące, po przyjściu do przytomności inne środki podniecające. Wezwać lekarza.

Słoneczne porażenie czyli u d a r s ł o n e c z n y, powstaje skutkiem przegrzania organizmu w dni upalne. Chory uskarża się na ból głowy, nudności, często traci przytomność. Twarz czerwona, białka krwią nabiegłe. Chorego przenieść należy w miejsce ocienione, na głowę kłaść zimne okłady, wycierać całe ciało wodą zimną zdrojową i dawać pić dużo wody. W omdleniu środki trzeźwiące, w razie przedłużającej się niemocy, spieszyć z pomocą lekarską.

Stłuczenia powstają skutkiem uderzenia ciała twardego i zarazem ciężkiego o powierzchnię naszego ciała. Pierwszem wskazaniem w stłuczeniach jest spokój stłuczonej kończyny, pozatem stosować należy na miejsce słuczenia lód lub okłady zimne w ciągu pierwszych 12 godzin, następnie kompres pod ceratką z wody Burowa.

Udar mózgowy jest wynikiem wylewu krwi z naczyń mózgowych do istoty mózgu. Występuje u ludzi starszych skutkiem zwapnienia naczyń mózgowych. Bezpośrednią przyczyną jest wzruszenie, wstrząśnienie moralne lub fizyczne; często brak bezpośredniej przyczyny wywołującej. U ludzi młodszych z chorobami serca częściej zdarza się zatkanie naczyń mózgu. Następstwem w obu razach jest śmierć natychmiastowa lub też krócej lub dłużej trwałe porażenie połowiczne, t. j. lewej ręki, lewej nogi, prawej połowy twarzy lub odwrotnie. Pierwszem wskazaniem jest wysokie ułożenie chorego, lód na głowę, kąpiel gorczyczna na nogi. Należy wezwać lekarza natychmiast.

Utonięcie. Po wyciągnięciu topielca należy go bezzwłocznie obrócić twarzą ku ziemi, opuściwszy głowę niżej, aby, o ile można wylać wodę z jamy ustnej, nosa, gardzieli, krtani, poczem przystąpić do energicznego stosowania oddechu sztucznego (p. w.), który robić, dopóki chory sam nie zacznie oddechać. Jednocześnie suchą flanelą nacierać całe ciało, a następnie ogrzać chorego butelkami z wodą gorącą, dawać mu mocną herbatę i kawę, eter, krople walerjanowe.

Wstrząśnienie mózgu najczęściej po urazach głowy. Chory nieprzytomny, blady, tętno słabe, wymioty. Układamy chorego poziomo, pozostawiamy go w spokoju. Na głowę lód, do wewnątrz środki trzeźwiące. Wezwać natychmiast lekarza.

Zaczadzenie, zatrucie czadem, czyli tlenkiem węgla. Początkowo chory odczuwa ból i zawrót głowy, duszność, nudność, stopniowo traci przytomność i w razie, gdy pomoc nie pospieszy, w tym stanie umiera. Pierwszem wskazaniem jest wyniesienie zaczadziałego na świeże powietrze; o ile nie oddecha, dawać mu tlen do oddechania, rozcierać ciało flanelą, podawać środki podniecające, na głowę lód, lód do połykania w razie wymiotów. O ile nie oddecha lub oddecha słabo, zastosować natychmiast oddech sztuczny i stosować go długo. Wezwać lekarza.

Zwichnięcie powstaje, jeżeli skutkiem uderzenia, główka kości wyskoczy ze stawu i zajmie nieprawidłowe położenie. Ruchy w danym stawie ustają, lub są bardzo bolesne. Nastawiać zwichnięcia nielekarz nie ma prawa, gdyż może spowodować ciężkie obrażenia, z drugiej znów strony pomoc musi być szybka, gdyż zadawnione zwichnięcia z trudnością ustawić można, co grozi kalectwem. O ile zwichnięciu uległa górna kończyna, należy zawiesić ją na temblaku i na staw zwichnięty położyć pęcherz z lodem, w zwichnięciu nogi, chorego ułożyć na siedzeniu i nieść lub wieść w takiej pozycji, również okładając staw zwichnięty lodem



SPIS APTEK

w Krakowie i Podgórzu.

1) Apteki w Krakowie dzielą się na 6 grup (cyfry rzymskie), w Podgórzu na 4 grupy (cyfry arabskie).

a) w Krakowie:

I.

APTEKA POD BIAŁYM ORŁEM
Rynek A-B 45.
APTEKA — ul. Łobzowska 6.
APTEKA POD ŚWIĘTĄ KINGĄ
ul. Grzegórzecka 9.
APTEKA POD ZŁOTYM LWEM
ul. Długa 4.
APTEKA POD MURZYNEM
ul. Krakowska 19

II.

APTEKA POD SŁOŃCEM
Rynek A-B 43.
APTEKA POD ESKULAPEM
ul. św. Gertrudy 1.
APTEKA POD MATKĄ BOSKĄ
ul. Krowoderska 74.
APTEKA W DĘBNIKACH
ul. Konopnickiej 1.
APTEKA POD ZŁOTYM ORŁEM
ul. Krakowska 9.
APTEKA — ul. Mogilska 16.

III.

APTEKA POD ZŁOTYM TYGRYSEM
ul. Szczepańska 1.
APTEKA POD ANIOŁEM STRÓŻEM
ul. Kościuszki 4.
APTEKA POD TEMIDĄ
ul. Długa 66.
APTEKA POD BARANKIEM
ul. Mikołajska 4.
APTEKA NIEBIESKA
ul. Starowiślna 77.

IV

APTEKA POD ZŁOTĄ GŁOWĄ
Rynek 13.
APTEKA POD TRZEMA KORONAMI
ul. Retoryka 1.
APTEKA CZTERNASTA
ul. Lubicz 7.
APTEKA — ul. Stradomska 6.
APTEKA IM. KRÓLOWEJ JADWIGI
ul. Karmelicka 9.

V.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 22.
APTEKA POD GWIAZDĄ
ul. Florjańska 15.
APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Karmelicka 23.
APTEKA WARSZAWSKA
Aleja Królewska 5.
APTEKA POD ANIOŁEM
ul. Dietla 76.

VI.

APTEKA POD ZŁOTYM SŁONIEM
ul. Grodzka 22.
APTEKA POD JAGIEŁŁĄ
Plac Matejki 3.
APTEKA NOWOWIEJSKA
ul. Wybickiego 1.
APTEKA POD TRZEMA GWIAZDAMI
ul. Rakowicka 12.
APTEKA STERNBACHA
ul. Dietla 36.

W niedzielę łączą się grupy: I z IV, II z V, III z VI.

b) w Podgórzu pełnią apteki dyżury w nocy na zmianę co 4-tą noc, a w niedzielę pełnią 4 apteki w 3 turnusach na zmianę co 3-cią niedzielę (apteka 2 i 4 równocześnie):

1.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 9.

2.

APTEKA POD ORŁEM
Plac Zgody 20.

3.

APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Brodzińskiego 1.

4.

APTEKA POD HYGEĄ
ul. Kalwaryjska 27.

2) Dyżury **nocne** trwają **od godz. 8 wieczór do godz. 8 rano; dzienne: od godz 8 rano do godz. 8 wieczór.**

3) Apteki **nie pełniące** dyżurów, obowiązane są umieszczać w miejscu widocznem **wywieszki podające do wiadomości publiczności te apteki, które w danej nocy lub w daną niedzielę mają dyżur nocny względnie dzienny.** Wywieszki te muszą być **punktualnie zmienione,** t. j. o godz. 8 wieczór ewentualnie o godz. 8 rano, **dla uniknięcia błędnego informowania publiczności.**

Schematyczne wskazania dla leczenia najważniejszych chorób przewlekłych w polskich uzdrowiskach.

Choroby serca i naczyń: Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Jaworze, Krynica, Morsztyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby narządu oddechowego: Bystra, Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Gdynia, Hallerowo, Inowrocław, Iwonicz, Jaremcze, Jaworze, Krościenko, Lubień Wielki, Otwock, Rabka, Rymanów, Szczawnica, Worochta, Zaleszczyki.

Choroby żołądka: Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Żegiestów.

Choroby jelit: Czerniewice, Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Truskawiec, Żegiestów

Choroby wątroby: Czerniewicc, Druskieniki, Krościenko, Krynica, Morszyn, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Truskawiec.

Choroby nerek i dróg moczowych: Druskieniki, Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zaleszczyki, Żegiestów.

Choroby kobiece: Busk, Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Goczałkowice, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Krynica, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Solec, Truskawiec, Ustroń, Żegiestów.

Choroby krwi: Krynica, Nałęczów, Szczawnica, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.

Cukrzyca: Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.

Podagra: Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Lubień W., Nałęczów, Rymanów, Truskawiec, Szczawnica, Żegiestów.

Otyłość: Czerniewice, Kosów, Lubień W., Morszyn, Truskawiec.

Gośćcowe i urazowe schorzenia kości i stawów: Busk, Delatyn, Ciechocinek, Goczałkowice, Horyniec, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Podgórze-Kraków, Rabka, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Ustroń.

Choroby skóry: Busk, Horyniec, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Podgórze - Kraków, Solec, Swoszowice.

Choroby układu nerwowego: Bystra, Batowice, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Goczałkowice, Jastrząb, Jaworze, Kosów, Krynica, Lubień, Miłowody, Nałęczów, Ojców, Zakopane, Żegiestów.

Skaza zołzowa: Ciechocinek, Druskieniki, Gdynia, Goczałkowice, Hallerowo, Iwonicz, Jastrząb. Rabka, Rymanów, Zakopane, Zaleszczyki.

Choroby z tłem kiłowem: Busk, Ciechocinek, Horyniec, Iwonicz, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Rabka, Solec, Swoszowice.

Gruźlica płuc: Bystra, Jaremcze, Otwock, Worochta, Zakopane, Zelemlanka, Zawoja.

Gruźlica skóry, kości i stawów: Druskieniki, Ciechocinek, Iwonicz, Jastrząb, Goczałkowice, Rabka, Rymanów, Worochta, Zakopane.

Zatrucie metalami: Busk, Horyniec, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Podgórze - Kraków, Solec, Swoszowice.

Ozdrowiny po chorobach gorączkowych: Gdynie, Hallerowo, Jaremcze, Jaworze, Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Worochta, Zakopane, Zaleszczyki, Zawoja.

Spis lekarzy

zamieszkałych w Krakowie i uprawnionych do wykonywania praktyki lekarskiej.

Abend Józef, choroby wewnętrzne — Rynek Podgórski 11, telefon 126-37.
Abend Wiktor, choroby wewn. — Lwowska 19, telefon 160-99.
Ackerman Adam, ginekolog i akuszer, lekarz kolejowy, Wiślna 5, telefon 103-49.
Adamowicz Paweł Ant. Röntgenolog — Batorego 15.
Altstädterówna Süssel, choroby kobiece i położn. — Skałeczna 3.
Ameisen Aleksander, chor. płciowe i skórne — Karmelicka 16.
Ameisen Fryderyka, choroby skórne i kosmet. — Sławkowska 9.
Armer Wilhelm, choroby wewnętrzne — Bożego Ciała 11.
Arsenicz Roman, ginekolog — Topolowa 27.
Artwiński Eugenjusz, Doc. neurologji U. J., choroby nerwowe i umysłowe — Batorego 17, telefon 135-73.

Baczak Halina, bakterjologja — Sienkiewicza 3 A.
Bannet Arnold, choroby oczu — Plac Dominikański 2, telefon 115-21.
Bannet Mieczysław — Plac Dominikański 2.
Baranowski Włodzimierz — Tatarska 11.
Barański Emil Antoni, stomatolog — Florjańska 20.
Barberowski Karol Jan, stomatolog — Mały Rynek 4, telef. 145-85.
Bartel Alfred, lekarz wojskowy, nie praktykuje — Mikołajska 20.
Bartoszyński Władysław — Warszawska 16.
Bauminger-Strauchenowa Ida, chor. wewn. i dziecięce — Dietlowska 60, telefon 117-17.
Baurowicz Aleksander, Prof. U. J., choroby gardła, krtani, nosa i uszu — Grodzka 26, telefon 101-91.
Bednarski Wacław — I Osiedle Oficerskie 34.
Belert Józef — I Osiedle Oficerskie 36.
Berhang Maryla, lek.-dentysta — Dunajewskiego 7, telef. 141-71.

4

Berezowski Tadeusz, choroby oczu, st. lekarz miejski — Sławkowska 25, telefon 112-25.
Bernaciński Lucjan, choroby dzieci — Bonerowska 2.
Białas Roman, chirurgja, lekarz K. O. T. R. — Strzelecka 15.
Bieberstein Aleksander, chor. wewn. — Warneńczyka 3, telefon 140-28.
Bielawski Jan, masaż. mech., therapja, ortopedja — Piłsudskiego 7, telefon 101-10.
Bielerowa Regina, chor. wewnętrzne — Lubomirskich 23.
Bieńkiewicz August, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, pl. Grople 8.
Bier Leonard, Dyrektor Państw. Zakł. bad. środków spożywczych, Zygmunta Augusta 1, telefon 100-30.
Biernacki Henryk, choroby wewnętrzne, lekarz Kasy chorych — Pierackiego 25, telefon 127-67.
Bilek Mieczysław — Pańska 10.
Bilikiewicz Tadeusz Antoni, Historja medycyny, psychoanaliza — Aleja Krasińskiego 17.
Birkenfeld Józef, asystent Kliniki chirurgicznej — Librowszczyzna 7.
Birkenfeld Karol, choroby wewnętrzne i położnictwo — Lwowska 15, telefon 115-34.
Birnbaum Aurelja zam. Goldgartowa, choroby skórne, weneryczne i kosmetyka — Dietla 62, telefon 135-63.
Blanksteinówna Felicja, choroby dzieci — J. Sarego 12, telefon 115-91.
Blassberg Maksymiljan, choroby wewnętrzne — Starowiślna 18, telefon 104-57.
Blech Józef, stomatolog — Brodzińskiego 1.
Błoński Walerjan, choroby wewn. — Jabłonowskich 1.
Bleiweiss Józef, chor. wewn. — Al. Krasińskiego 6.
Bluebaum Teofil, rentgenologja — Smoleńsk 25, telefon 118-89.
Bluebaum Wanda, bakterjologja — Smoleńsk 25, telefon 118-89.
Bobak Antoni, choroby wewnętrzne, lekarz Policji Państw. — Karmelicka 45, telefon 128-75.
Bobak Stefan, choroby skórne i płciowe — Niecała 1.
Bober Antoni, chor. wewn. — Długa 74.
Bobkowska-Czerwińska Helena, choroby wewnętrzne i kobiece— plac Groble 12, telefon 125-77.
Bobrowski Emil, nie praktykuje — Brodowicza 14, telefon 115-50.
Bobrzyński Władysław, chor. kobiece i położnictwo — Stradom 3, telefon 149-78.
Bochner Helena, prakt. Szpitala św. Łazarza — Zagrody 8.
Boczar Stanisław Teodor, choroby skórne i weneryczne — Szczepańska 3, telefon 100-11.
Bogucki Leonard — Zyblikiewicza 10.
Böhmerwald Hirsch, choroby wewnętrzne, lekarz Kasy Chorych, Długa 41, telefon 181-81.
Böhmerwald Zofja, prakt. Szpitala św. Łazarza — Długa 41, telefon 181-81.

Borkowski Władysław, choroby chirurgiczne — Rynek Podgórski 11.
Bornstein Bernhard, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa 10.
Braciejowski Jakób, chor. wewnętrzne i dzieci — Salinarna 22.
Brand Henryk, okulista — J. Sarego 16.
Brand Henryk, choroby kobiece i położnictwo — Starowiślna 60, telefon 112-23.
Brandeis Albert, chor. wewnętrzne — Starowiślna 52.
Braun Bronisław, asystent oddz. wewn. szpitala św. Łazarza — Bracka 10, telefon 166-66.
Breyer Stanisław, przyrodolecznictwo — Piłsudskiego 36.
Brudzewski Karol, docent okulistyki U. J., prymarjusz Szpitala św. Łazarza — Florjańska 40, telefon 121-14.
Doc. Brzezicki Eugenjusz Emiljan, chor. nerwowe i umysł., lekarz Kasy chorych — Batorego 7.
Bujak Władysław, docent U. J., chor. dzieci — Długa 58, telefon 123-96.
Bujwid Odo, em. prof. U. J., bakterjolog, dyrektor zakładu szczepień ochronnych — Lubicz 34, telefon 103-01.
Bulanda Apolonjusz Bogusław, prakt. szpit. — Kochanowskiego 2.
Bułat Józef, choroby skórne i weneryczne, lekarz wojskowy — ul. Krzemionki 3.
Burzyński Stanisław, lek. pułk. — Kochanowskiego 2.

Chlipalski Mieczysław, choroby kobiece — Rynek Kleparski 14.
Chłopicki Władysław, asystent Kliniki neurologicznej U. J. — Kopernika 48.
Chowaniec Wanda, choroby wewnętrzne — Miejskie Zakłady sanitarne, ulica Prądnicka 50, telefon 110-75.
Chrzanowski Ignacy — Dolnych Młynów 11.
Chrzanowski Stefan, chirurgja, Grzegórzecka 43 A.
Chudyk Juljan, roentgenologja — Wiślna 9, telefon 117-26.
Ciechanowski Stanisław, anatomja patologiczna, prof. U. J. — Szopena 11, telefon 131-05.
Ciećkiewicz Marjan, chor. wewn. i kobiece — Olszyny 9, telefon 119-72.
Cieśla Władysław, asystent Kliniki chirurg. U. J. — Kopernika 36.
Cikowski Stanisław, b. asystent Kliniki ginekologiczno-położniczej, lekarz Kasy chorych — św. Jana 18, telefon 176-50.
Czadowski Edmund, Stomatolog — Piłsudskiego 11, telefon 118-44.
Czapnicki Henryk, choroby wewnętrzne — Florjańska 8, telefon 147-02.
Czarnek Zbigniew, choroby wewnętrzne — Śląska 7.
Ćwikliński Alfred, chirurgja — chor. wewnętrzne — Kraszewskiego 12, telefon 102-51.

Dallet Zofja, choroby dzieci — J. Sarego 4, telefon 105-20.
Dąbrowski Ludwik, choroby wewnętrzne — Krowoderska 53.

Dobrowolski Witold, chor. wewnętrzne — Prądnik, ul. Dobrego Pasterza 39, telefon 109-07.
Dobrzański Karol, choroby wewnętrzne — Konarskiego 32.
Donhaiser Antoni, bakterjologja, lek. Szpitala św. Łazarza — Kopernika 17.
Döening Tadeusz — Arjańska 9.
Drobner-Jurowiczowa Czesława Karolina, stomatolog — św. Tomasza 24.
Drohocki Zenon, neurolog — Dunajewskiego 3, telefon 183-80.
Drozdowski Jerzy, kierownik Pogotowia ratunkowego, asystent Kliniki stomatolog. — Lubicz 9, telefon 146-67.
Druker Nesen, lekarz dentysta — Karmelicka 16.
Dulęba Jan — Krowoderska 8.
Dunaj Zygmunt, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Długa 21, telefon 155-06.
Dyboski Tadeusz, choroby skórne i weneryczne, prymarjusz — św. Tomasza 22, telefon 134-31.
Dym Osias, choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 18, telef. 105-58.
Dziuba Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Piłsudskiego 9.

Eibenschütz Stanisław, choroby wewnętrz. — Radziwiłłowska 17.
Eichenholz Izydor, neurologja Stradom, telefon 163-41.
Eilbaum Mina, prakt. Szpitala św. Łazarza — Sławkowska 23.
Eisele Henryk, bakterjologja — Kremerowska 10.
Eisenberg Filip, bakterjologja, dyr. Państw. zakł. higjeny, lekarz Kasy chorych — Smoleńska 25 a, telefon 140-56.
Engel Adolf, choroby wewnętrzne — Dietlowska 66, telef. 165-98.
Engelstein Izydor, praktykant — Sebastjana 17.
Englowa Marja — Dietla 66, telefon 165-98.
Engländer Bernard, choroby kobiece — Dietla 97, tel. 104-71.
Epstein Maurycy, chirurgja i ortopedja — Basztowa 15, tel. 123-64.

Feldmaus Benedykt, chor. wewnętrzne — Brzozowa 6.
Feliks Józef, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 21, telefon 107-03.
Ferber Anna, chor. skórne — Rękawka 3.
Ferber Edmund, st. asystent Kliniki chirurg. — Grabowskiego 13.
Ferens Tadeusz, asystent Kliniki ginek. położ. U. J. — Czysta 3.
Fisch Helena, choroby kobiece — Smoleńska 25 A.
Fischel Tobiasz, choroby wewnętrzne — Kupa 5.
Fischhab Izydor — Senacka 10.
Fischer Zygmunt — Brzozowa 20.
Fischer Jan, chor. wewn., tel. 174-99 — Michałowskiego 1.
Fiut Juljan, stomatolog — Karmelicka 14.
Förster Aleksander, choroby dzieci, lekarz Kasy chorych — Bracka 7, telefon 114-25.
Förster Władysława, choroby kobiece — Bracka 7, telefon 114-25.
Förster Stefan — Kołłątaja 5.
Fränkel-Silberbergowa Berta, choroby skórne i weneryczne — Starowiślna 49, telefon 117-90.

Frenkel Jadwiga, choroby wewnętrzne i dzieci — Gołębia 14.
Friedeker Salomon, stomatolog — Karmelicka 28.
Friedman Kalman, choroby wewnętrzne — Paulińska 16.
Friedmann Henryk, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 3, telefon 117-79.
Friedmann Ludwik, położnictwo i choroby kobiece — Starowiślna 1, telefon 104-59.
Frischer Józef, chirurgja — Zwierzyniecka 15, telefon 157-06.
Frommer Wiktor, choroby kobiece — Smoleńska 1.
Fuchs Helena Ryfka zamężna Katzowa, choroby dzieci — Parkowa 1.
Fuchs Leon, dyrektor państw. Szpitala św. Łazarza — Aleja Krasińskiego 21, telefon 141-00.

Gąsiński Józef, asyst. Kliniki chirurg. II. — Kopernika 21.
Gądzikiewicz Witold, higjena, prof. Uniw. Jagiell. — Lubicz 42, telefon 103-02.
Gąsiorowski Stanisław Karol, lekarz fabryki tytoniu — Szlak 42.
Gedl Edward Zbigniew, chirurgja — Biskupia 5.
Gerhardt Andrzej, chirurg — Kasprowicza 12.
Gewürz Ludwik — Zyblikiewicza 17.
Gettlich Adam, choroby dzieci — Straszewskiego 24.
Gieszczykiewicz Marjan, bakterjologja, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Mickiewicza 13, telefon 146-45.
Giza Tadeusz, choroby dzieci — Strzelecka 2.
Glaser Henryk, choroby wewnętrzne — Długa 31.
Glassner Ignacy, choroby dzieci — św. Sebastjana 3.
Glassner Roman, choroby wewnętrzne — Kalwaryjska 5, telefon 114-62.
Glatzel Jan, chirurgja, prof. Uniw. Jagiell. — św. Tomasza 22, telefon 144-94.
Głębocka Marja, położnictwo i choroby kobiece — Florjańska 53.
Glück Juda Leib, chor. wewnętrzne — Wita Stwosza 27.
Glücksmann Feliks Stanisław — Wiślna 8.
Godlewski Emil, biologja, embrjologja, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Krasińskiego 19, telefon 132-34.
Godlewski Marjan, choroby wewnętrzne — Basztowa 1, telefon 124-88.
Godlewski Wacław, choroby dzieci — J. Lea 15-a.
Godłowska Zofja — Zyblikiewicza 8.
Godłowski Włodzimierz, neurolog. — Klinika neurolog. U. J.
Godłowski Zbigniew, chor. wewnętrzne, asyst. Szpit. św. Łazarza, lek. K. O. T. R. — Grodzka 8, telefon 182-22.
Gogólski Józef, choroby kobiece, chirurgja — Starowiślna 8.
Goldberger Henryk, chor. kobiece — Jagiellońska 11.
Goldberger Leon, choroby kobiece, położnictwo — Rynek Podgórski 12, telefon 133-14.
Goldblatt Regina zam. Fenigerowa, choroby kobiece i położnictwo — J. Sarego 28.
Goldgart Leon, choroby wewnętrzne — Dietla 62, telefon 103-91.

Goldmann Amalja, choroby wewnętrzne — Wielopole 11, telefon 176-95.
Goldstein Dawid, choroby skórne i płciowe — Mikołajska 9, telefon 147-75.
Goldstein Salomon, choroby wewnętrzne — Grodzka 71, telefon 118-45.
Goldschmied Aleksander — Jabłonowskich 5.
Goldschmied Joel — Józefińska 30.
Golonka Jerzy, chor. skórne — Kujawska 20.
Gołąb Jan Kazimierz, prym. szpit. św. Ludwika, choroby dzieci — Zyblikiewicza 5, telefon 110-34.
Gottlieb Dawid, choroby wewnętrzne — Dietlowska 68, telefon 128-52.
Gottlieb Gabrjel, roentgenologja — Grodzka 39, telefon 137-81.
Gottlieb Henryka, położnictwo i choroby kobiece — Piłsudskiego 36, telefon 102-49.
Gottlieb Izydor — Juljusza Lea 21a, telefon 115-00.
Gólski Stanisław Michał, choroby wewnętrzne, st. lekarz miejski — Basztowa 16, telefon 113-15.
Górski Franciszek, choroby kobiece — Piłsudskiego 28.
Grabczak Ludwik, lekarz miejski, stomatolog — ord.: Szpitalna 36, telefon 113-41.
Gradziński Adam, chor. nerwowe i umysł. — Starowiślna 20, telefon 139-75.
Grażyński Edward, choroby dzieci — Al. Krasińskiego 19.
Gross Ludwik — Pierackiego 9, telefon 136-10.
Grossbard Gustawa zamężna Joffe, prakt. Szpitala św. Ludwika i lekarz Kasy chorych — Dąbrowskiego 3.
Grossbard-Lüfschützowa — Sarego 20.
Grudzewski Adam, chor. wewnętrzne — Siemiradzkiego 5, telefon 110-35.
Grünbaum Feliks, chor. nosa, gardła, uszu i krtani — Starowiślna 64, telefon 160-98.
Grünberg Marja — Mikołajska 32.
Grünhut Berl, choroby wewnętrzne — Dietlowska 49, telefon 113-04.
Grünhut Józef, choroby kobiece — Jabłonowskich 3, telef. 149-73.
Grzybowski Grzegorz, położnictwo, choroby kobiece i wewnętrzne — Długa 4, telefon 112-78.
Gutmanowa ze Spirów Gizela, choroby dzieci — Grodzka 60/II., telefon 126-98.
Gutwiński Stanisław Kazimierz, sekund. szpit. SS. Miłosierdzia — Karmelicka 50, parter, telefon 173-25; ord. od 3—5.30.
Gürtler Wojciech, lekarz miejski — Prądnicka 80.

Haas Adolf, choroby wewnętrzne — J. Sarego 10, telefon 126-92.
Haber Maurycy, stomatolog — Grodzka 32.
Haber Zygfryd — św. Krzyża 7.
Habicht Kazimierz, choroby wewnętrzne — Kochanowskiego 9, telefon 131-95.

Hackbeil Bronisław, choroby wewnętrzne i kobiece — Starowiślna 17.
Hanzel Jakób, ortopeda — Zyblikiewicza 9.
Halpern Rachela, prakt. Szpitala św. Łazarza — Powiśle 12.
Heilpern Leonard, choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 10, telefon 103-26.
Heller Tadeusz, choroby kobiece i położnictwo — Dietla 99, telefon 118-82.
Herschdörfer Ozjasz, choroby wewn. — Dietla 58, telefon 143-99.
Herzhaft Stanisław, prakt. Szpitala św. Łazarza — Florjańska 47, telefon 169-69.
Heumann Zygmunt, choroby wewnętrzne — J. Sarego 4, telefon 132-98.
Hilfstein Chaim, choroby wewnętrzne — J. Sarego 24, telefon 113-73.
Hirsch Chana Estera — Dietla 59.
Hirsch Leon, chor. skórne, kosmetyka — Krakowska 13.
Hirschhorn Helena — Dwernickiego 1.
Hirschtal Marja, choroby dzieci — Legjonów 4.
Hochbaum Ignacy, lekarz Pogotowia ratunkowego, choroby wewn. i analizy lekarskie — Dwernickiego 4, telefon 149-76.
Hochmann Stefanja, choroby dzieci — Starowiślna 64.
Holländer Ernestyna, choroby wewnętrzne — Karmelicka 48.
Holländer Ewa, prakt. Szpitala św. Łazarza — Potockiego 8.
Horoch Kajetan, chirurgja — Aleja Słowackiego 34.
Horodyński Józef, chor. nerw. i umysł. — Kopernika 48.
Horowitz-Wansteinowa Lila, choroby skóry i płciowe i kosmetyka lekarska — Dietla 59/I.
Horowitz Maksymiljan, prakt. Szpitala św. Łazarza — Jasna 7.
Hoyer Henryk, anatomja porównawcza, histologja, prof. U. J. — Wyspiańskiego 4.
Hoffówna Róża, choroby wewnętrzne, lekarz II. kliniki chor. wewnętrznych U. J. — św. Sebastjana 29.

Immerglück-Haberowa Dora, stomatolog — Grodzka 32.
Immich Stanisław, roentgenologja — mieszka: Kremerowska 12; ordynuje: Batorego 5.
Iwanicki Kazimierz, lekarz wojskowy — Piłsudskiego 7.

Jabłoński Antoni, choroby wewnętrzne, naczelny lekarz kolej. — Kremerowska 3, telefon 114-76.
Jakobsohn Leopold, choroby kobiece i położnictwo — Potockiego 12, telefon 130-82.
Jakubowski Marjan, choroby kobiece — Batorego 19, telefon 162-38.
Janczewski Jan — Jabłonowskich 12.
Jankowski Stanisław, psychjatrja, lekarz sądowy — Szewska 22, telefon 112-55.
Jasieńska Anna, pedjatrja — Zwierzyniecka 15, telefon 171-64.

Jastrzębski Juljan, choroby wewnętrzne, położnictwo — Zwierzyniecka 30.
Jaśkiewicz Jan, lekarz dentysta — Florjańska 19.
Jaugustyn Stanisław, choroby kobiece i położnictwo — Sławkowska 20.
Józefczak Józef, chor. wewn. — Szlak 51.
Jurewiczowa Czesława, stomatolog — Zwierzyniecka 7.
Juerówna zam. Zaksowa Wanda, choroby wewnętrzne i dzieci — Rakowicka 6, telefon 156-41.
Junger Jakób, choroby wewnętrzne — Krakowska 9.
Jurkowicz Izaak, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 9.

Kaczyński Henryk, asyst. zakł. med. sąd. U. J. — Topolowa 42.
Kaczyński Stanisław, bakterjolog — Karmelicka 28.
Kader Bronisław, prof. Uniw. Jagiell., chirurgja — Basztowa 4.
Kadyi Stanisław, choroby oczu — Wiślna 10.
Kajzer Adolf, chor. skórne i płciowe — Karmelicka 11, telefon 109-29.
Kanarek Jerzy, b. asystent Kliniki chirurg. — Kopernika 40.
Kania Feliks, lek. pow. Starostwa w Krakowie.
Kania Władysław, choroby wewnętrzne — Karmelicka 40.
Kania Henryk, chirurg — Grzegórzecka 20.
Kański Wacław, choroby wewnętrzne — Wrocławska 3.
Karasiński Stanisław, choroby wewnętrzne — Radziwiłłowska 4, telefon 147-77.
Karelus Kazimierz, choroby oczu, prymarjusz Szpit. OO. Bonifratrów — Basztowa 1, telefon 127-44.
Katyńska Irena Henr., chor. skórne i wener. — Wielopole 26.
Kaufer Efroim, prakt. Szpitala św. Łazarza — Śląska 5.
Katzner Józef, choroby wewnętrzne — Krakowska 32, telefon 127-53.
Kaulbersz Jerzy, Prof. fizjologji Uniw. Jagiell. — Grzegórzecka 16.
Keller Tadeusz Mieczysław, Doc. Uniw. Jagiell., ginekologja i położnictwo — św. Tomasza 22, telefon 118-00.
Kelhofer Artur, chor. kobiece, położnictwo — Al. Krasińskiego 4, telefon 184-66.
Kepler Wiktor, choroby wewnętrzne — Legjonów 12, tel.120-31.
Kępiński Leon, lekarz powiatowy, choroby wewnętrzne i serca — Czernichów.
Kiełczewski Stanisław, chor. dzieci — Al. Krasińskiego 26.
Kirschner Józef, neurologja — Karmelicka 10.
Klassa-Brunicki Eugenjusz Karol, choroby gardła i nosa — Basztowa 9.
Klęsk Adolf, chirurgja, lekarz szkolny miejski — św. Jana 18, telefon 120-91.
Kluczyński Jerzy Marceli — Lubelska 22.
Kluger Władysław, choroby wewnętrzne — Sobieskiego 10, telefon 121-54.
Kłosowski Stanisław, choroby wewnętrzne — Zwierzyniecka 8.

Knoreck Jan, chirurgja, urolog. — A. Potockiego 3, telefon 133-20.
Koch-Kowalikowa Karolina, choroby oczu, asystent Kliniki Uniw. Jagiell.
Kocwa Juljusz, choroby wewnętrzne, lekarz w Wojew. — Sławkowska 23.
Kon Maksymiljan, choroby wewnętrzne — Sienkiewicza, telefon 156-14.
Kon Hanna — Słoneczna 4.
Kon Regina M. — Wrzesińska 11.
Kolber Roman, choroby dzieci — Starowiślna 28, telefon 160-68.
Kołodyńska Zdzisława, choroby dzieci — Al. Krasińskiego 8.
Komorowski Bolesław, choroby dzieci i wewn., st. lekarz miejski — Lelewela 6, telefon 104-19.
Komar Tadeusz — Bracka 5.
Konstantynowicz Antoni — Senacka 11.
Konstantynowicz Erazm — Senacka 11.
Kopf Leon, chor. wewnętrzne i kobiece — Józefitów 10.
Korabczyńska Bronisława, roentgenologja — Batorego 1, telefon 133-96.
Korczyński Ludomir, prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne, balneologja — Sobieskiego 16 c, telefon 130-11.
Korngold-Rosenowa Regina, choroby wewnętrzne — Michałowskiego 6.
Korolewicz Bolesław, choroby wewnętrzne — Biskupia 4, telefon 125-78.
Korolowa Stefanja, choroby kobiece i położn. — Pl. WW. Świętych 11.
Korta Stanisław, prakt. klin. — Karmelicka 50.
Kościuszkowa Janina, choroby dzieci — Krowoderska 11, telefon 139-39.
Kosiński Mieczysław, chirurgja — ortopedja — mieszka: Łobzowska 29; ordynuje: św. Filipa 15, telefon 146-96.
Kost Jakób Izydor, choroby skórne, roentgenologja — Kapucyńska 3.
Kostanecki Kazimierz, prof. Uniw. Jagiell., anatomja opisowa — Sienkiewicza 24, telefon 102-14.
Kostecki Jan, choroby dzieci — Florjańska 15, telefon 128-00.
Kostrzewski Józef, Prof. U. J., prymarjusz Szpitala św. Łazarza, choroby zakaźne — Zygmunta Augusta 3, telefon 164-25.
Kotulski Ludwik, choroby wewnętrzne i kobiece — Tarłowska 5.
Kowalczyk Jan Ludwik, chirurgja — Kopernika 40.
Kowalski Marjan, choroby wewnętrzne — Pędzichów 13.
Kowenicki Walerjan, choroby wewnętrzne i kobiece — Karmelika 7/II., telefon 123-42.
Koziorowski Władysław — Kopernika 48.
Kozłowski Michał, choroby skórne i weneryczne — Sławkowska 18.
Kraczek Franciszek — Kopernika 17.
Kraft Emil, choroby oczu, kierownik poradni dla uczniów szkół średnich — Bonerowska 5.

Kragen-Schuldenfreiowa Marja, choroby wewnętrzne — Stradom 25.
Kramarzyński Adam, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski — Mikołajska 26, telefon 125-14.
Krasoń Hieronim — Aleja 3 Maja 5.
Krauze Marja z domu Kowalczyk, choroby wewnętrzne i kobiece — Karmelicka 29.
Krawczyk Eugenjusz, major-lekarz — Rakowicka 29.
Kränzler Mina, choroby skórne i wener. — J. Sarego 28.
Kręcina Jan — Pl. Matejki 9.
Krokiewicz Antoni, b. prymarjusz Szpitala św. Łazarza, choroby wewnętrzne — Kapucyńska 5, telefon 104-54.
Kropaczek Franciszek Wilhelm, choroby wewnętrzne — Starowiślna 21.
Krudowski Stefan Marceli, lekarz wojskowy, ordynator oddziału umysłowo-nerw. Szpitala O. 5 — Śląska 7.
Krupiński Mieczysław, chirurgja — Długa 6.
Ksyk Stanisław, prakt. Szpitala św. Łazarza — Strzelecka 2.
Kubacki Józef — Batorego 5.
Kubiczek Mieczysław, choroby wewnętrzne — Krowoderska 8.
Kukulski Zbigniew — Krowoderska 21.
Kulczycki Józef — roentgenologja — Wenecja 2.
Kulig Zygmunt — Pl. Szczepański 2.
Kulmatycki Stefan — Senacka 11.
Kułakowski Wojciech, chor. wewn., lekarz kolej. — J. Lea 47.
Kumor Henryk, asyst. Szpit. św. Łazarza — Batorego 20.
Kupczyk Bernard, neurologja i fizykalna terapja — Szujskiego 11, telefon 112-95.
Kurtz Zygmunt, chor. wewn. i dzieci — Sandomierska 5, telefon 116-40.
Kwiatkowski Stanisław, choroby wewnętrzne i chirurgiczne, lekarz sądowy — plac Matejki 6, telefon 114-01.

Lachs Jan, choroby kobiece — Jasna 7, telefon 102-35.
Lachs Romuald, urologja — Grzegórzecka 18.
Landau Ada Róża, choroby gardła i uszu — J. Sarego 11/I., telefon 131-53.
Landau-Lichtig Chane, choroby wewnętrzne — Gertrudy 2.
Landau Zygmunt, choroby wewnętrzne i neurologja — Zyblikiewicza 19/I., telefon 112-83.
Landau Jan, choroby dzieci, dyr. Szpitala Izraelitów — św. Gertrudy 9, telefon 114-33.
Landau Maurycy, choroby wewnętrzne — Wielopole 11, telefon 112-31.
Landau Rafał, choroby dzieci — Starowiślna 8.
Landau Zygmunt — Zyblikiewicza 12.
Lande Jakób — Starowiślna 95.
Lanner Leon, choroby kobiece i położnictwo — Dietla 26, telefon 182-44.

Landfisch Saul — Kołłątaja.
Lanota zamęż. Michalikowa Ernestyna Fr., choroby kobiece i położnictwo — Jabłonowskich 2, telefon 111-89.
Laszczka Czesław, asyst. Klin. chor. wewn. U. J. — Żmujdzka 23.
Latkowski Józef, prof. Uniw. Jagiell., dyrektor Kliniki chorób wewnętrznych — Pańska 5, telefon 112—30.
Lauer Aleksander, choroby uszu, nosa, ust i gardła — Potockiego 13, telefon 110-94.
Lazer Debora, choroby wewnętrzne — Miodowa 22.
Lehrhaft Dawid, chor. wewn. i przemiana materji — Łobzowska 15, telefon 157-44.
Leinkram Michał, choroby wewnętrzne — św. Sebastjana 22, telefon 106-36.
Leinkram Zygmunt, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 9, telefon 111-08.
Leschmann Zofja — Kazimierza W. 142.
Leuchter Wolf Hirsch, choroby weneryczne i skórne — Straszewskiego 2, telefon 127-20.
Lewkowicz Ksawery, prof. Uniw. Jagiell., choroby dzieci, ord. od 4—5 popoł. — Krowoderska 19, telefon 135-02.
Libanowa Franciszka — Starowiślna 28, telefon 161-77.
Libman Edward, choroby wewnętrzne — Rynek Kleparski 13, telefon 125-02.
Liebeskind Aleksander, choroby skórne i wener. — Miodowa 32.
Liebeskind Józef, choroby kobiece — Starowiślna 6, telef. 104-03.
Liebeskind Zygmunt,, choroby przem. materji i serca — Starowiślna 6, telefon 104-03.
Lindenfeld Leopold, chirurg-urolog — Dunajewskiego 7, telefon 148-00.
Lisikiewicz Miron — Sołtyka 13.
Lisowska-Tesarzowa Walentyna Teofila, stomatolog — Potockiego 5.
Liwszyc Samson Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Sarego 20/I., telefon 127-76.
Liwszyc Salomea, chemja i bakterjologja — J. Sarego 20.
Löffelholz-Fleischmanowa Chana, stomatolog — Zamojskiego 26.
Löw Matylda, choroby wewnętrzne — Dietla 111.
Löwenhoffowa Stefanja, choroby dzieci — Al. Słowackiego 66/I.
Löwenhoff Konstanty, bakterjologja — Aleja Słowackiego 66/I.
Lorenz Tadeusz — Radziwiłłowska 26.
Loewenberg Jakób, choroby wewnętrzne i kobiece — Zwierzyniecka 9/II.
Ludmirski Zygmunt, choroby wewnętrzne i dzieci, lekarz szkolny — Karmelicka 31.
Luster Leon, choroby skóry, kosmet. lekarska — Florjańska 37.
Lustig Juljan, fizjoterapja — plac Szczepański 5, telefon 112-56.

Łada Izabella zamężna Olbrychtowa, stomatolog — Aleja Słowackiego 15.

Łapiński Stanisław, choroby wewnętrzne, prymarjusz Szpit. OO. Bonifratrów — Basztowa 9, telefon 133-53.
Łączycki Aleksander — Zwierzyniecka 25.
Łepkowski Wincenty, prof. Uniw. Jag., dyrektor Instytutu stomat. — Straszewskiego 26, telefon 102-39.
Łopaciński Michał, choroby wewnętrzne — św. Marka 5, telefon 101-09.

Machauf Edward, choroby gardła, krtani, nosa, uszu — Jagiellońska 9, telefon 118-22.
Maciąg Adam, choroby wewnętrzne, lekarz-pułkownik — Basztowa 1, telefon 112-45.
Macieszyna z Jeleńskich Sabina, choroby nerw. i umysł. — Plac Jabłonowskich 2.
Magiera Tadeusz, chirurg — Zamojskiego 25.
Majewicz Edmund, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 24, telefon 111-88.
Majewski Kazimierz, prof. Uniw. Jagiell., choroby oczu — Dunajewskiego 6, telefon 113-19.
Makowski Alfons, chirurg — Grzegórzecka 20.
Malanek Edward, choroby wewnętrzne — Halicka 12.
Malinowski Alojzy, choroby dzieci — Pierackiego 7.
Malkiewicz Zdzisław, choroby dzieci — św. Anny 3, tel. 116-18.
Małkiewicz Edward, choroby wener. i płciowe — Al. Słowackiego 54.
Małys Jeremi, chirurgja — Topolowa 15.
Mamczyn Włodzimierz, choroby skórne i wener. — Niecała 14.
Maniewski Jerzy, prakt. Szpitala św. Łazarza — Jabłonowskich 6.
Mańkowska Marja — Jabłonowskich 3, telefon 124-30.
Marcinkowski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Podwale 1.
Marcyaniak Franciszek, choroby skórne i weneryczne — A. Potockiego 2.
Margulies Wolf, choroby wewnętrzne — św. Agnieszki 2/II., telefon 123-36.
Markowa Ada Rutkowska, chor. kobiece i położnictwo, Dyr. Państwowej Szkoły Położnych — Długa 6, telefon 111-61.
Maschler Henryk, choroby oczu — Starowiślna 89.
Masny Ignacy, b. lekarz wojskowy — Szlak 8.
Mayer Tadeusz — Zamojskiego 25.
Mazanek Henryk, chirurgja, kapitan W. P. — Dunajewskiego 3.
Mazanowski Adam, choroby wewnętrzne — Groble 3.
Maziarski Stanisław, prof. Uniw. Jagiell., histologja, choroby skórne i weneryczne — Łobzowska 4, telefon 125-64.
Mączka Zofja, roentgenologja — Szlak 55.
Medyński Władysław, choroby nerwowe i umysłowe — Szewska 27, telefon 105-59.
Merunowicz Tadeusz, stomatolog — Karmelicka 24.
Merz Alfred, choroby dzieci, lekarz szkolny miejski — Starowiślna 1, telefon 104-42.

Mester Adolf Jakób, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 8, telefon 158-93.
Michalik Kazimierz Edward, choroby wewnętrzne — Pl. Jabłonowskich 2.
Michalski Wiktor, dentysta — Barska 7.
Miodoński Jan Józef, choroby gardła, Doc. U. J. — Garbarska 13, telefon 179-11.
Mirowska Eugenja — Stolarska 5, telefon 139-83.
Mirowski Abraham, choroby oczu — Stolarska 5.
Mirtenbaum Leon, stomatolog — Basztowa 15.
Missona Krzysztof, choroby skórne i weneryczne — Krupnicza 20.
Młynarkiewicz Juljusz — Zduńska 16.
Morus Adam — Reformacka 3.
Morgenstern Marek, choroby wewnętrzne — Wybickiego 1 A, telefon 155-56.
Mostowska Zofja — Lubicz 34.
Mulowski Tadeusz, lekarz K. O. T. R., I. asystent oddziału chorób skórnych i wener. — Wybickiego 1, telefon 176-87.
Murczyński Władysław, choroby wewnętrzne — Wielopole 9, telefon 112-17.
Müntz Alfred — Szewska 9.
Müntz Bernard, choroby kobiece — Rajska 20.
Münz Emil, choroby skórne i weneryczne — Szewska 9.
Myconń Mieczysław, chirurgja — Słoneczna 15.

Nattel Ella, praktykant Szpitala św. Łazarza — Orzeszkowej 9.
Neumann Aleksander — Lubomirskiego 23, telefon 107-78.
Neuwelt Stanisław — Zamojskiego 27.
Niewola-Staszkowski Jan, ginekolog i chor. kobiece — Rynek Podgórski 9, telefon 146-10.
Nodzyński Tadeusz, chor. uszu, gardła, nosa — Warszawska 1, telefon 172-12.
Nowak Juljan, prof. bakterjologji U. J., nie praktykuje — Wyspiańskiego 2, telefon 125-10.
Nowak Gustaw, choroby kobiece — Kopernika 7.
Nowak Marjan Józef, chirurgja — Felicjanek 10, telefon 183-93.
Nowak Stanisław, ginekolog położ. — Twardowskiego 87.
Nowak Tadeusz — Józefitów 21.
Nowakowski Władysław, laryngolog — Strzelecka 17.
Nowicki Stanisław, Docent Kliniki chirurg. U. J., Prymarjusz Szpitala OO. Bonifratrów — Kopernika 36, telefon 165-53.
Nowosielski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Wiśniowa 10.
Nüssenfeld Józef, chirurgja i urologja — Karmelicka 20, telefon 135-02.
Nykliński Mieczysław, choroby wewnętrzne — Stolarska 13.

Obst Stefan, chirurg — Lubelska 31.
Olbrycht Jan Stanisław, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa — Al. Słowackiego 15, telefon 143-06.

Orwicz Mieczysław, chirurg — Kopernika 40.
Osiek Bernard, choroby dzieci — Rynek Gł. 26.
Oszacki Aleksander, Doc. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — Krupnicza 10, telefon 123-06.
Oszast Zbigniew, choroby skóry — Kopernika 48.
Owczyński Tadeusz, choroby wewnętrzne — Lubicz 34, telefon 158-26.
Owsiński Józef, naczelny lekarz miejski — Gołębia 2, telefon 114-99.

Pawlikowski Bronisław, choroby wewnętrzne — Pędzichów 19.
Pachoński Antoni, choroby gardła i uszu — Potockiego 4, telefon 133-75.
Pakowska Zofja, stomatolog — Kapucyńska 7.
Pancerzyński Wacław, prakt. Szpitala św. Łazarza — Cieszyńska 16.
Parfanowicz Konstanty — Topolowa 33.
Paster Zygmunt, choroby kobiece i położnictwo — Karmelicka 28, telefon 128-13.
Paszkowski Stanisław, neurolog — Kopernika 48.
Pawlas Tadeusz, choroby skóry, Doc. U. J. — Czapskich 1, telefon 142-10.
Pawliger Leon, chirurgja, lekarz Kasy Chorych — J. Sarego 24, telefon 144-95.
Pawlikowski Bronisław, lekarz Wojew. krak. — Szlak 13.
Pechner Henryk, choroby wewnętrzne — Krakowska 4, telefon 146-56.
Pechnerowa Marja, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 10.
Piątkowski Juljusz, stomatolog — Basztowa 23.
Pieczarkowski Marjan — Grzegórzecka 16.
Pieczenko Borys, Doc. U. J. — Al. Mickiewicza 13.
Piekarska Marja, choroby oczu — Kopernika 38.
Pieńkowski Stefan, choroby nerwowe i umysł. Prof. U. J. — Botaniczna 1.
Pilecki Łazarz, choroby skórne i weneryczne, inspektor sanitarno-obyczajowy w Wojew. krakowskiem — Asnyka 3, telefon 146-06.
Pinkusfeldowa Regina (Reich), choroby dzieci — św. Sebastjana 7, telefon 116-63.
Piotrowski Kazimierz, choroby kobiece — Długa 60.
Piotrowski Ludwik, prakt. Szpitala św. Łazarza — Garncarska 9.
Piotrowski Tymoteusz, choroby kobiece i położnictwo — Garncarska 9, telefon 105-23.
Pisarski Tadeusz, operator-urolog., Doc. U. J. — Długa 29, telefon 132-46.
Pisek Halina, hygjena — Starowiślna 29.
Pisek Henryk, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Lwowska 17, telefon 125-95.
Pisek Leon, stomatolog — Pl. Dominikański 1.
Pizeles Dawid, prakt. Szpitala św. Łazarza — Salinarna 6.

Pleszowski Ignacy, choroby wewnętrzne — Grodzka 51.
Pochopień Franciszka, choroby dziecięce — Łagiewnicka 52.
Podłęski Walenty, stomatolog — Basztowa 3.
Podwińska Marja, stomatolog — Wybickiego 4.
Podwiński Stanisław, stomatolog, b. asyst. Kliniki stomatol. — Wybickiego 1.
Podworski Edward, choroby oczu — Krowoderska 8.
Pogonowski Bolesław, położnictwo i choroby kobiece — Basztowa 23, telefon 144-78.
Polek Aleksander, chor. dzieci i wewn. — Dębniki, Różana 9, telefon 181-78.
Porański Wilhelm, stomatolog — św. Marka 27, telefon 110-12.
Porzycki Jan — Wasilewskiego 9.
Poźniak Stanisław, choroby wewnętrzne i dzieci — lekarz szkolny miejski — Potockiego 13, telefon 104-74.
Praetzel Gustaw, lekarz dentysta — Rynek Główny 24, tel. 111-84.
Pronaschko Norma z domu Taub — Siemiradzkiego 13.
Prusek Rudolf, choroby wewnętrzne — Strzelecka 11.
Przetacznik Jan, chirurgja — Osiedle Ofic. 2.
Przeworski Stanisław Mieczysław, choroby gardła i uszu — Florjańska 39.
Ptak Stanisław, lekarz Lecznicy Związkowej — Garncarska 11.

Rabinowicz Bronisław — Karmelicka 39.
Ralski Lesław, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 5.
Redo Aleksander, choroby wewnętrzne — Felicjanek 6, tel. 182-57.
Reich Karol, choroby wewnętrzne — Filipa 12, telefon 158-80.
Reichel Telesfor — Kopernika 48.
Reichan Jerzy — Syrokomli 11.
Reichert Janina zamężna Romanowa, chor. skórne, weneryczne, kosmetyka — Szujskiego 6.
Reich-Pinkusfeld Regina, choroby dzieci — Sebastjana 7.
Reich Ryszard, choroby wewnętrzne — Potockiego 12.
Reiner Otmar, choroby wewnętrzne — Szpitalna 38, telefon 123-49.
Reiss Henryk Jan, choroby skóry, docent Uniw. Jagiell., — Krupnicza 5.
Remin Stanisław, lekarz miejski — Sienkiewicza 14.
Richterówna Marja — Zyblikiewicza 5.
Ritter Jakób, choroby dzieci — św. Gertrudy 18, telefon 118-90.
Rogalski Tadeusz, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa 3, telefon 105-75.
Roman Stanisław, choroby wewnętrzne — Szujskiego 6/I.
Romanowski Jan — Al. 29 Listopada 70.
Rosenbaum Basia, choroby skórne — Librowszczyzna 1.
Rosenblatt-Molknerowa Eleonora Rachela, choroby wewnętrzne — Czysta 16, telefon 147-84.
Rosenhauch Edmund, choroby oczu — Juljusza Lea 10, telefon 102-71.
Rosenzweig Henryk Naftali, choroby skórne i płciowe — Zwierzyniecka 11/I., telefon 128-04.

Rosenzweig z Heckerów Helena, choroby dzieci — Zwierzyniecka 11/I., telefon 128-04.
Rost Bronisław, choroby nerwowe — Basztowa „Feniks“, telefon 126-75.
Rowiński Tadeusz, lekarz-dentysta Wojew. — pl. Jabłonowskich 3, telefon 105-46.
Rubczyńska Janina Alfreda Ewa, choroby wewnętrzne — Jabłonowskich 6.
Rubinstein Amalja zam. Jurkiewiczowa, choroby kobiece i położnictwo — Wrzesińska 9, telefon 134-80.
Rubinstein Dawid, sekundarjusz Szpitala św. Łazarza — Dietla 99, telefon 178-64.
Rubinsteinowa Dora, choroby dzieci — Dietla 99.
Rutkowski Maksymiljan, prof. Uniw. Jagiell., chirurgja — Długa 6, telefon 103-71.
Rychliński Wacław, choroby kobiece i położnictwo — Aleja Słowackiego 9, telefon 120-20.
Rychwicki Włodzimierz, higjena — Tomasza 29.
Ryglicki Stefan Roman, choroby wewnętrzne — Kochanowskiego 18.
Rydygier Józef — Jabłonowskich 12.
Rzeszutek Ludwik — Rakowice, OO. Pijarzy.

Saganowa Lea — Al. 29 Listopada 57.
Salak Bolesław, nacz. Wydz. Zdr. Woj. Krak. — Basztowa 22.
Salamon Samson, choroby wener. i skórne — św. Krzyża 7/I.
Sas Adolf, chirurgja — Pańska 10/II., telefon 127-66.
Sawliński Jan, stomatolog — Radziwiłłowska 27.
Schell Michał, okulista — Szewska 21.
Schenker Ignacy, chirurgja i urologja — św. Gertrudy 16, telefon 125-27.
Scheindlingerówna Marja, choroby skórne — plac Wolnica 5.
Schinagel Emil, choroby dzieci — Filipa 6.
Schittler Rudolf, lekarz Woj. — Szpitalna 34.
Schlank Józef, choroby kobiece i położnictwo — Gołębia 2, telefon 124-09.
Schmiedt Emeryk — Grzegórzecka 16.
Schmelkes Beno — Rakowicka 8.
Schneider Jan, choroby dzieci — Zwierzyniecka 19.
Schneider Ludwik, choroby wewnętrzne — Florjańska 34, telefon 101-77.
Schnelauer Artur — Jasna 8.
Schornstein Helena zamężna Chudyk, Szpital św. Łazarza — Wiślna 9, telefon 130-16.
Schönberg Marja, sek. Szpitala Izraelitów — Plac Zgody 7, telefon 182-58.
Schönberg Maks, prakt. Szpitala św. Łazarza — Librowszczyzna 6.
Schreiber Józef, choroby kobiece i położnictwo — Długa 10.
Schützer Zbigniew, chirurg — Basztowa 1.
Schwarz Stefan, ginekologja — Zamenhofa 8, telefon 177-16.

Schwarz Zygfryd, choroby wewnętrzne — J. Sarego 11, tel. 128-23.
Schwarzbart Adolf, choroby gardła, uszu, zaburzenia głosu i mowy — Starowiślna 4, telefon 131-19.
Schwarzbart-Feldblum Bronisława, choroby skórne i kosmetyka — Krupnicza 3, telefon 148-54.
Sędzielowski Józef, stomatolog — Dunajewskiego 6, telefon 113-03.
Sędzimir Aleksander, położnictwo — Plac Matejki 5.
Siedlecki Feliks, choroby wewnętrzne, Doc. Uniw. Jagiell. — Basztowa 1, telefon 119-80.
Sielecka Stanisława, elektro-terapja — Zyblikiewicza P. K. O.
Sieppel Ludwik, stomatolog — Straszewskiego 26, telefon 102-39.
Sikorska Aurelja, choroby nerwowe i umysł. — Wenecja 2, telefon 135-11.
Sikorska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski — ul. Pawła Popiela Nr. 6 m. 4.
Sikorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski, Lwowska 2, telefon 120-54.
Silber Erna zamężna Landauowa, roentgenolog — Starowiślna 29.
Silberberg Leon, choroby wewnętrzne — Starowiślna 49, telefon 117-90.
Silberberg Berta, choroby skórne i kosm. — Starowiślna 49, telefon 117-90.
Silberberg Stefanja, choroby wewnętrzne — Starowiślna 41.
Silberfeld Anna Regina, stomatolog — Syrokomli 5.
Silberring Majer Jonasz, choroby oczu — Sławkowska 30, telefon 161-93.
Singer Henryk, choroby wewnętrzne — J. Sarego 19, telef. 121-89.
Skałba Henryk — Garbarska 7-a.
Skąpska Anna, praktykant Kliniki okulistycznej — Bracka 4.
Skorczewski Witold, choroby wewnętrzne — Smoleńska 13.
Smoliński Jan — św. Filipa 16.
Smreczeńska Janina — Krowoderska 61.
Sobieszczański Ludwik — S. Fenna 10, telefon 176-70.
Sokołowski Adam, asyst. I. Klin. chor. wewn. — Starowiślna 62.
Sokołowska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, Łobzowska 7.
Solecka Marja Anna, lekarka szkolna — Siemiradzkiego 25.
Sommerstein Chaim, stomatolog — Zwierzyniecka 21, telef. 182-46.
Sommerstein Józef, choroby skórne — Bandurskiego 20.
Soroka Jan — św. Filipa 16.
Spira Józef, choroby gardła, nosa i uszu — Basztowa 24, telefon 114-98.
Spira Rafał, choroby gardła, nosa i uszu — Pijarska 5.
Spira Grüna Lewingerowa, choroby wewnętrzne i dziecięce — Paulińska 26, telefon 113-07.
Spiss Jugendfein — Szlak 38.
Spissowa Marja, higjena — Szlak 38.
Spoczyńska Jadwiga Agnieszka, choroby dzieci — Anczyca 9.
Spritzer Marceli, prakt. Szpitala św. Łazarza — Al. Krasińskiego 6.

Sroka Izrael, choroby wewnętrzne — Al. Słowackiego 1, telefon 149-05.
Stahr Eljasz, choroby wewnętrzne — Potockiego 7, telefon 115-19.
Starzewski Wojciech Ludwik Józef, asyst. Klin. ginekol.-położn. — Kopernika 7.
Stanoch Adolf, major lekarz — II. Osiedle ofic. 6.
Stanoch Franciszka, choroby kobiece — Osiedle Ofic. 6/II.
Stanowski Józef, choroby wewnętrzne — Łobzowska 45, telefon 174-42.
Statter Józef, choroby dzieci — Karmelicka 46, telefon 117-76.
Stawiarska Gabrjela, praktykant Szpitala św. Łazarza, lekarka szkolna — Wygoda 7.
Steinberg Leon, choroby kobiece, położnictwo — Starowiślna 47.
Steinberg Maurycy, choroby wewnętrzne — Przemyska 3.
Stern Natan — Mostowa 2.
Sternbach Karol, choroby skórne i weneryczne — Sobieskiego 1.
Stępowski Bronisław, choroby kobiece i położn. — Piłsudskiego 6.
Stieglitz Rachela, choroby kobiece i położnictwo — Józefitów 10.
Stoch Stanisław, chirurgja — Krowoderska 36.
Stochowa-Kitaj Halina, choroby oczu — św. Sebastjana 15/III.
Stopczański Jan, choroby skórne i weneryczne, st. lekarz miejski, Szewska 4, telefon 113-25.
Stielowa Ela, stomatolog — Zwierzyniecka 7, telefon 182-13.
Stypa Mieczysław Ferdynand, lekarz Kasy chorych, chirurgja — Dietla 84, P. K. O.
Suchorzewska Marja Janina, choroby wewn. — Straszewskiego 2.
Supniewski Janusz, Prof. U. J., farmakolog — Al. Słowackiego 15.
Surowiec Antoni, stomatolog — Sobieskiego 7, telefon 134-32.
Surzycki Józef, choroby wewnętrzne — Karmelicka 27, tel.101-56.
Syrek Adam — Grzegórzecka 20.
Süsser Mojżesz, choroby wewnętrzne — Augustjańska 6.
Swat Adam, bakterjolog — Sienkiewicza 2 A.
Swatowa Marja, choroby oczu — Sienkiewicza 2 A.
Ślączka Aleksander, choroby nerwowe i umysłowe — św. Jana 2,
Ślączkowa Zofja, choroby kobiece — św. Jana 2.
Śmigielski Piotr — Pl. Szczepański 7.
Świerczek Stanisław — Smoleńska 25.
Świerz Witold, choroby gardła, nosa i uszu, lekarz kolejowy — Grabowskiego 9-a, telefon 142-41.
Syrop Jakób, stomatolog — plac WW. Świętych 10, telefon 113-21.
Syrop Alfred, stomatolog — św. Agnieszki 2.
Szabuniewicz Bożydar, asyst. Zakładu fizjologji Uniw. Jagiell. — Grzegórzecka 16.
Szancenbach Jan, choroby kobiece i położnictwo, lekarz Kasy chorych — Basztowa 1, telefon 130-79.
Szancer Hirsch Henryk, Szpital św. Łazarza — Starowiślna 61, telefon 129-47.
Szantroch Zygmunt, docent anatomji opisowej — Kopernika 12.
Szczeklik Edward, b. asystent Kliniki chorób wewnętrznych Uniwer. Jagiell. — Kopernika 2, telefon 157-89.

Szczerbiński Edward, praktykant Szpitala św. Łazarza — Król. Jadwigi 118.
Scheyer Albin, choroby kobiece — Bonerowska 2.
Szlapak Helena, choroby kobiece i wewnętrzne — Mogilska 33.
Szpiro Władysław — Filipa 13.
Sztencel Władysław, choroby wewnętrzne — św. Jana 1, telefon 118-20.
Schinagel Emil, choroby dzieci — Karmelicka 22.
Szubarga Józef Jan — Kraszewskiego 11.
Szumowski Władysław, choroby gardła, nosa i uszu — Wolska 6/II.
Szuniewicz Wacław, choroby dzieci — Stradomska 4.
Szymanowicz Józef, Docent Uniw. Jagiell., choroby kobiece i położnictwo — Siemiradzkiego 35, telefon 104-24.

Talewski Roman, prakt. Szpit. św. Łazarza — Bonerowska 5.
Teichmann Aleksander, choroby wewn. — Grodzka 61, tel.130-25.
Teichner Sabina, lek.-dentysta — Zyblikiewicza 5.
Tempka Tadeusz, prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — św. Jana 1, telefon 146-68.
Tiger Abraham, choroby wewnętrzne — Salinarna 2, tel. 117-70.
Thorn Adela zamężna Silberring, chorobv skórne i kosmetyka lekarska — Sławkowska 30, telefon 161-93.
Thur Zygmunt, choroby nerwowe — Legjonów 8.
Thurowa Regina, choroby dzieci — Legjonów 8.
Tochowicz Leon, asyst. I. Klin. chorób wewnętrznych — Karmelicka 9, telefon 177-37.
Tokarski Marjan Stanisław, choroby wewnętrzne i oczu, lekarz szkolny — Friedleina 27.
Topolnicki Józef, Dyr. Szpit. św. Łazarza — Konarskiego 21.
Trella Juljan — Salinarna 2.
Truczko Marja, stomatolog — Salinarna 22.
Trzebicka Stefanja, choroby oczu — Starowiślna 19, tel. 106-67.
Trzebicka Zofja-Geneli — św. Tomasza 26.
Trzebicky Rudolf, choroby skórne i weneryczne, lekarz Kasy chorych — św. Tomasza 26, telefon 156-99.
Turkowa Marja, choroby wewnętrzne, lekarka szkolna — św. Jana l. 9 I., telefon 134-86.
Turyna Eugenjusz, położnictwo — Kujawska 16.
Twardowski Marjan — Zygmunta Augusta 7.
Twaróg Michalina Zofja zamężna Gradzińska, choroby nerwowe i umysłowe — Starowiślna 20.

Uhma Czesław Antoni, chor. kobiece i położnictwo — Pędzichów 5.
Urzędowski Hieronim — Wybickiego 1.

Vergesslich Stefan Ludwik, choroby wewnętrzne — Lubicz 22, telefon 160-71, latem w Truskawcu.

Wachholz Leon Jan, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa — Wyspiańskiego 8, telefon 149-10.

Wachtel Henryk, radjologja — Krupnicza 8, telefon 107-85.
Wachtel Marja — Straszewskiego.
Wajdówna Marja — Dietla 84.
Walkowski Jan, choroby wewnętrzne, asyst. II. Kliniki U. J. — Kopernika 15.
Walewski Stanisław, choroby wewnętrzne — Łobzowska 27, telefon 155-50.
Wallerstein Leser Salomon, choroby dzieci — Stradom 6.
Walter Franciszek, prof. Uniw. Jagiell., choroby skórne i wener.; ord.: Rynek Kleparski 6, telefon 123-43.
Wanat Władysław, prakt. Szpit. św. Łazarza — Al. Mickiewicza 21.
Wander Leon, lekarz Kasy chorych, choroby nerwowe i umysłowe — Starowiślna 28.
Warzecha Leopold — Szpitalna 34.
Wasserberg Dora, dentystka, lek. Kasy chorych — Krakowska 31.
Wasserberg Paulina, choroby wewnętrzne — Grodzka 48, telefon 133-58.
Wasserman Maks — Benedykta 3.
Wasserman Józef, choroby wewnętrzne i dzieci — Zyblikiewicza 9.
Wąsowicz Zygmunt, choroby wewnętrzne — Łobzowska 7.
Weber Henryk, choroby skórne i weneryczne — Florjańska 9.
Weinberg Anna — św. Agnieszki 2.
Weinsberg Jakób, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Wrzesińska 5, telefon 114-63.
Weissglas Wilhelm, choroby wewn. — św. Gertrudy 2, tel. 111-30.
Wernikowski Wiktor, lekarz-dentysta — Rynek Główny 6.
Wędkowska-Jaskólska Leokadja, choroby dzieci — Mogilska 16.
Wielawski Józef — Łobzowska 6.
Wielska Hildegarda Helena, roentgenologja — Garncarska 11.
Wilczek Marjan, choroby oczu — Kopernika 38.
Wilczyński Ludwik, choroby wewnętrzne — Podwale 1.
Wisłocka Wanda Marja, choroby wewnętrzne — Kanonicza 16, telefon 102-46.
Wiśniewski Józef, choroby kobiece i położnictwo — Szewska 5.
Wistreich Jakób, choroby skórne i weneryczne — Potockiego 1.
Włodyżanka Jarosława, okulistka — św. Bronisławy 13.
Wnuczek Wilhelm, stomatolog — Piłsudskiego 3, telefon 138-44.
Wodniecki Józef, stomatolog — Wielopole 6, telefon 107-83.
Woliczko Kazimierz — św. Kingi 11.
Wołyńcowa Paulina, lek.-dentystka — Koszary Czarnieckiego.
Woyciechowski Bruno, choroby kobiece — Siemiradzkiego 1, telefon 103-62.
Wolański Roman, chirurg, sekund. oddz. chirurg. Szpit. Okręg. — Syrokomli 7.
Wolftal Paulina — Radziwiłłowska 31.
Wolna-Kulig Wanda — pl. Szczepański 5.
Wróblewski Janusz — Wyspiańskiego 11-a.
Wróblewski Wincenty, b. naczelnik wojewódzkiego Wydziału zdrowia — Franciszkańska 4, telefon 147-00.
Wysocki Piotr Antoni, chor. wewnętrzne — Wiślna 10, tel. 100-66.

Zakrzewski Wacław, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny — Pańska 5, telefon 144-88.
Zamorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Rynek Dębnicki 8, telefon 114-09.
Zaremba Juljusz, chirurgja — Potockiego 3.
Zborczyński Franciszek, chirurgja — Kopernika 21.
Ziarko Jan, choroby wewnętrzne — Długa 5, telefon 125-57.
Zieliński Marcin, Doc. Uniw. Jagiell., choroby nerwowe i umysłowe — Mikołajska 32, telefon 130-98.
Ziemiański Mieczysław — Kobierzyn.
Zopoth Artur, choroby kobiece i położnictwo, lekarz okręg. miejski, Rynek Kleparski 5, telefon 102-18.
Zubrzycki January, Prof. Uniw. Jagiell., choroby kobiece i położnictwo — Krupnicza 3, telefon 134-94.
Zylber Adam, choroby płuc — Wielopole 11, telefon 176-95.

Żabiński Robert, choroby wewnętrzne — Syrokomli 3, telef.182-68.
Żabianka Marja, choroby nerwowe — Pl. Matejki 6.
Żardecki Aleksander, choroby wewnętrzne — Zwierzyniecka 14.
Żydłowicz Władysław, choroby skórne i weneryczne — Florjańska 22.
Żuliński Edward, choroby wewn. (płucne) — Kujawska 5.
Żuliński Kazimierz — Prądnicka 80.
Żurowski Ludwik — A. Potockiego 4.
Żychowicz Adam, choroby skórne i weneryczne — Zamojskiego 37.

Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie.

Pogotowie lekarskie dla miasta Krakowa w permanencji telef. 175-50. (Centrala Batorego 3).

Spis lekarzy ordynujących w Ubezp. Społecznej w Krakowie.

Nazwisko i imię	Godziny urzędowe	Ł. pokoju	Adres prywatny	Telefon prywat.
Lekarz naczelny:				
Dr Bobrowski Emil	10—16		Brodowicza 14	115-50
Zast. Lekarza Naczelnego:				
Dr Dyboski Tadeusz	12—14		Św. Tomasza 22	134-31
Dr Surzycki Józef	12—15		Karmelicka 27	101-56
Naczelny konsulent:				
Dr Stahr Eljasz	12—14		Potockiego 7	115-19
Obwód I. (część m. Krakowa i powiatu Krakowskiego po lewym brzegu Wisły).				
Lekarz obwodowy:				
Dr Ciećkiewicz Marjan	12—16		Osiedle Urzędnicze Olszyny 9	119-72
A. MIASTO KRAKÓW:				
a) Ośrodek Leczniczy przy ul. Batorego 3:				
Choroby wewnętrzne:	Godz. ordynac.			
Dr Bieńkiewicz August	13—14.30	81	Groble 8	—
Dr Bobak Antoni	12—14	87	Karmelicka 45	128-75
Dr Böhmerwald Henryk	13—15	86	Długa 43	181-81
Dr Czapnicki Henryk	13—15	75	Długa 43	140-29
Dr Goldmanowa Amalja	15.30—17	81	Wielopole 11	176-95
Dr Gólski Stanisław	14—16	80	Basztowa 16	113 15
Dr Habicht Kazimierz	8—10	87	Michałowskiego 9	131-95
Dr Jurkowicz Ignacy	11—13	84	Wrzesińska 9	134-80
Dr Kon Maksymiljan	11—13	89	Mazowiecka 64	156-14
Dr Landau Maurycy	10—12	80	Wielopole 11	112 31
Dr Leinkram Zygmunt	10—12	87	Wrzesińska 9	—
Dr Libman Edward	9—11	86	Rynek Kleparski 13	125 02
Dr Liwszyc Stanisław	11—13	76	J. Sarego 20	127 76
Dr Margulies Wolf	9—11	75	Św. Agnieszki 2	123 35
Dr Reich Karol	8—11	89	Św. Filipa 12	158-80
Dr Sobieszczański Ludwik	15—17	75	Ziemiańska 7	110-75
Dr Sokołowski Adam	13—15	86	Starowiślna 62	142-04
Dr Surzycki Józef	14—16		Karmelicka 27	101-56
Dr Szczeklik Edward	12—13	83	Kopernika 2	157-89
Dr Sztencel Władysław	12—14	80	Św. Jana 2	118-20
Dr Walewski Stanisław	11—13	75	Łobzowska 27	155 50
Dr Wasserberg Paulina	9—11	81	Grodzka 48	133 58
Dr Zakrzewski Wacław	8—10	80	Pańska 5	144-88
Chirurgja:				
Dr Cieśla Władysław	15—16			
Dr Knoreck Jan	10.30—12	58-59	Potockiego 3	133-20

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telef. prywat.
Dr Mazanek Henryk	14—15	61	Dunajewskiego 3	165 44
Dr Nüssenfeld Józef	12—15	58-59	Potockiego 12	135-02
Dr Zaremba Juljusz	11.30—14	61	Potockiego 3	—
Dr Kosiński Mieczysław	8.30—9.30		Łobzowska 29	110-15
Laryngologja:				
Dr Landau Ada	11—14	66	J. Sarego 11	131-53
Dr Machauf Edward	8—11	66	Jagiellońska 9	118-22
Dr Spira Józef	14—15	66	Basztowa 23	
Choroby skórne i wener.:				
Dr Horowitz Lila	14—16	18	Dietlowska 59	160-85
Dr Kajzer Adolf	8—10	18	Karmelicka 11	109-29
Dr Katyńska Irena	16—17	18	Wielopole 26	—
Dr Leuchter Henryk	12—14	17	Straszewskiego 2	127-20
Dr Marcyaniak Franciszek	9—11	17	Radziwiłłowska 27	—
Dr Missona Krzysztof	10—12	17	Kopernika 2	—
Choroby kobiece:				
Dr Głębocka Marja	14—16	68	Florjańska 53	129-27
Dr Grzybowski Grzegorz	9—11	68	Długa 4	112-78
Dr Lachs Jan	11—13	68	Jasna 7	102-35
Dr Pogonowski Bolesław	13—14	68	Basztowa 23	144-78
Choroby systemu nerw.:				
Dr Chłopicki Władysław	14—15	29	Kopernika 48	115-94
Dr Jeleńska Sabina	9—11	29	Pl. Jabłonowskich 2	148-49
Dr Rost Bronisław	11.30—13.30	29	Basztowa 15	126-75
Dr Ślączka Aleksander	14—16	29	Św. Jana 2	121-50
Dr Wander Leon	9—11	29	Starowiślna 28	129-37
Choroby oczu:				
Dr Bannet Arnold	12—14	56	Pl. Dominikański 2	115-21
Dr Berezowski Tadeusz	15.30—17	56	Sławkowska 25	112-25
Dr Karelus Kazimierz	8—10	56	Basztowa 1	127 44
Dr Silberring Jonasz	14—16	56	Sławkowska 30	161-93
Dr Trzebicka Stefanja	10—12	56	Starowiślna 19	167-45
Choroby dzieci:				
Dr Förster Aleksander	10—12	34	Bracka 7	114-25
Dr Gołąb Jan	12.15—14.15	34	Zyblikiewicza 5	110-34
Dr Kostecki Jan	8.45—10.45	33	Florjańska 15	128-00
Dr Merz Alfred	11—13	33	Starowiślna 1	104-42
Dr Spoczyńska Jadwiga	13—15	33	Szlak 14 b.	181-02
Dentystyka:				
Dr Surowiec Antoni	8—10		Sobieskiego 7	—
Dr Barański Emil	15.30—18		Florjańska 20	—
Dr Czadowski Edmund	8—10		Piłsudskiego 11	118-44
Dr Jurowiczowa Czesława	12—14		Św. Tomasza 24	—
Dr Pakowska Zofja	11—14		Straszewskiego 24	170-83
Dr Podłęski Walenty	8—11		Basztowa 3	110-12
Dr Podwiński Stanisław	8—10		Wybickiego 1	155-15
Dr Porański Wilhelm	12—14		Św. Marka 27	110-12
Dr Teichnerowa Sabina	14.30—16.30		Blich 4	—

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Tel. prywat.
Dr Tesarzowa Walentyna	9—11		A. Potockiego 5	148-63
Lek. Baldinger Herman	14.30—16.30		Starowiślna 6	—
Lek. Maryniakowa Helena	16—18		Batorego 19	—
Lek. Wołyńcowa Paulina	10—12.15		Śląska 7	—
Badanie młodocianych robotników:				
Dr Medyński Ignacy	14—16	89	Siemiradzkiego 15	—
Dr Reich Karol	14—15	89	Św. Filipa 12	158-80
Pracownia Bakterjologiczna:				
Dr Baczakówna Halina	12—14		Wincentego Pola 4	140-56
Dr Eisele Henryk	12—14		Kremerowska 10	119-31
Dr Godlewski Wacław	15—17		Konarskiego 10	170-79
Dr Joffowa Gustawa	12—14		Dąbrowskiego 4	—
Dr Swat Adam	11—14		Sienkiewicza 2 a	—
Dr Neuwelt Stanisław	11—13		Zamojskiego 27	

POGOTOWIE LEKARSKIE — TELEFON 175-50.

Lekarze dyżurni pełnią kolejno dyżury nocne od 20 do 8, oraz dyżury świąteczne i niedzielne od 8 do 20 w Centrali Ubezp. Społecznej.

Dr Chlipalski Mieczysław			Rynek Kleparski 14	145-92
Dr Dobrzański Karol			Konarskiego 32	—
Dr Engel Adolf			Dietla 66	165-98
Dr Fischer Jan			P. Michałowskiego 1	—
Dr Godlewski Wacław			Konarskiego 10	170 79
Dr Gutwiński Stanisław			Karmelicka 60	—
Dr Kossowski Mieczysław				—
Dr Schinagel Emil			Św. Filipa 6	—

b) Ośrodek Leczniczy przy ul. św. Wawrzyńca 5.

Choroby wewnętrzne:				
Dr Goldgart Leon	12—14		Dietla 62	103-91
Dr Grünhut Bernard	11.30—13.30		Dietla 49	113-04
Dr Szancer Henryk	13.30—14.30		Starowiślna 62	129-47
Dr Żardecki Aleksander	9.30—11.30		Krasińskiego 12	—
Choroby dzieci:				
Dr Lewinger Grüna	9.30—11.30		Paulińska 26	113-04

c) Ośrodek Leczniczy w Fabryce Tytoniu:

Choroby wewnętrzne:				
Dr Gąsiorowski Stanisław	13—14.30		Szlak 32	
Dr Rosenowa Regina	10—11		Kochanowskiego 12	138-51
Choroby kobiece:				
Dr Pogonowski Bolesław	12—13		Basztowa 23	114-78

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telef. prywat.
d) Ośrodek Leczniczy w Fabryce Zieleniewskiego:				
Dr Kłosowski Stanisław	11—14		Zwierzyniecka 8	—
e) Ośrodek Leczniczy Fabryczny w Monopolu Spiryt.:				
Dr Szlapakówna Halina	8—9.30		Mogilska 33	168-82
f) Ośrodek Leczniczy dla chorych na płuca przy ul. Radziwiłłowskiej 1:				
Dr Dunaj Zygmunt	17—19		Długa 21	155-06
Dr Felix Józef	12—14		Straszewskiego 21	107-03
Dr Herschdörfer Ozjasz	9—11		Dietla 58	—
B. POWIAT KRAKÓW:				
a) Ośrodek Leczniczy w Prądniku Czerwonym:				
Dr Nowosielski Włodzim.	14—16		Wiśniowa 10 a	—
b) Ośrodek Leczniczy w Zabierzowie:				
Dr Bierzyński Henryk	10—11.30		Zabierzów	5
c) Ośrodek Leczniczy w Liszkach:				
Dr Müller Filip	10—11		Liszki	—
d) Ośrodek Leczniczy w Czernichowie:				
Dr Kępiński Leon	nagłe wypad		Czernichów	—
e) Ośrodek Leczniczy w Kocmyrzowie:				
Dr Herman Bolesław	8—10		Kocmyrzów	—
Obwód II. (część miasta Krakowa i powiatu Krakowskiego po prawym brzegu Wisły):				
Lekarz obwodowy:				
Dr Glassner Roman	9—12		Pl. Szczepański	114-62
A. MIASTO KRAKÓW:				
Konsulent:				
Dr Biberstein Aleksander			Warneńczyka 3	140-28
a) Ośrodek Leczniczy przy pl. Serkowskiego 10:				
Choroby wewnętrzne:				
Dr Abend Józef	11.30—13.30	22	Rynek Podgórski 11	126-37
Dr Birkenfeld Karol	9—11	13	Lwowska 15	115-34
Dr Dziuba Stanisław	12—14	13	Piłsudskiego 9	181-70
Dr Friedman Henryk	12—14	6	Wrzesińska 3	117-79
Dr Pechner Henryk	9—11	22	Krakowska 4	146-56
Dr Pechner Marja	9—11	21	Zyblikiewicza 10	—
Dr Redo Aleksander	13—15	13	Salinarna 22	—
Dr Silberberg Leon	9—11	6	Starowiślna 49	117-90

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telef. prywat.
Chirurgja:				
Dr Pawliger Leon	9.30—12	20	Dietlowska 91	144-95
Dr Stypa Mieczysław	12.30—15	20	Gmach P. K. O.	152-65
Choroby skórne i weneryczne:				
Dr Ameisen Aleksander	9—11	30	Karmelicka 16	176-03
Dr Rubinstein Dawid	11.30—13.30	30	Krakowska 13	114-56
Choroby kobiece:				
Dr Niewola Jan	11.30—13.30	15	Rynek Podgórski 9	146-10
Dr Cikowski Stanisław	9.30—11.30	15	Św. Jana 18	176-50
Choroby oczu:				
Dr Mirowski Abraham	12—13	31	Grodzka 69	—
Dr Piekarska Marja	13—14	31	Klin. Okulist. U. J.	—
Choroby dzieci:				
Dr Blankstein Felicja	9.30—11.30	25	J. Sarego 12	115-91
Dr Statter Józef	11.30—13	26	Kalwaryjska 21	117-66
Dr Turowa Regina	12—14	25	Legjonów 8	117-65
Dentystyka:				
Dr Fleischman Löffelholz	14.30—16.30		Zamojskiego 26	—
Dr Michalski Wiktor	9—11		Barska 7	—
Dr Wasserberg Dora	11.15—13.15		J. Lea 2	129-70

Lecznictwo fizykalne w Ośrodku Leczniczym w Podgórzu:

Dr Bober Antoni	16—19	34-39	Długa 74	140-85
Dr Kepler Wiktor	13—16	34-39	Legjonów 12	120-31
Dr Kułakowski Wojciech	17—19	34-39	Juljusza Lea 47	—
Dr Schwarzbart Bronisława	11—13	34-39	Krupnicza 3	148-54

B. POWIAT KRAKÓW:

a) Ośrodek Leczniczy w Borku Fałęckim:

Dr Grüner Aleksander	10—13		Borek Fałęcki	116-30

b) Ośrodek Leczniczy w Kobierzynie:

Dr Czarniecki Feliks			Kobierzyn-Zakład	

c) Ośrodek Leczniczy w Skawinie:

Lekarze ogólni:				
Dr Polański Jerzy	18—19		Skawina	23
Dr Szwarc Jan	9—10.30		Skawina	
Dr Świeżawski Leon	8—9		Skawina	
Choroby dzieci:				
Dr Kiełczewski Stanisław	11.30—13.30 (czwartki)		Kraków Krasińskiego 26	180-22

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telef. prywat.
Stomatologja:				
Dr Fiut Juljan	16.30—19.30 (poniedziałki środy i piątki)		Kraków, Karmelicka 14	

d) Ośrodek Leczniczy w Prokocimiu:

Dr Wilk Juljan	14—16		Prokocim	—

e) Ośrodek Leczniczy w Bieżanowie:

Dr Malinowski Gustaw	9—10		Bieżanów	—

f) Ośrodek Leczniczy w Wieliczce:

Lekarze ogólni:				
Dr Jakubowski Marjan	12.30—14.30		Kraków, Batorego 19	162-38
Dr Molkner Władysław	8.30—10.30		Wieliczka	
Dr Tune Szymon	11.30—13.30		Wieliczka	
Dr Wojtaszek Roman	13—15		Wieliczka	
Choroby dzieci:				
Dr Jasieńska Anna	9—11		Kraków Zwierzyniecka 15	171-63
Choroby płuc:				
Dr Gürtler Wojciech			Kraków, Szlak 14	
Stomatologja:				
Dr Fiut Juljan	16—19 (wtorki, czwartki, soboty)		Kraków, Karmelicka 14	

g) Ośrodek Leczniczy w Niepołomicach:

Dr Zieja Tadeusz	10—11		Niepołomice	24

6—19

Obwód III. (powiat Olkusz i Miechowski)

a) Ośrodek Leczniczy Olkusz:

Lekarz obwodowy: Dr Gorczyca Wincenty Olkusz

Lekarze ogólni:				
Dr Gorczyca Wincenty	8—11		Olkusz	80
Dr Łapiński Juljan	8—10		Olkusz	39
Dr Lubieniecki Konrad lek. ogólny i chirurg	8—10		Olkusz	—
Dr Ossowski Aleksander lek. ogólny i położnik.	8—10		Olkusz	—
Choroby oczu:				
Dr Konopkówna Helena	11—14 (piątki)		Olkusz	—

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telef. prywat.
Choroby nosa, uszu, gardła:				
Dr Jurow Michał	11—14 (czwartki)			—
Dentystyka:				
lek. dent. Berezowska Marja			Olkusz	—
b) Ośrodek Leczniczy Klucze:				
Dr Auerhahn Maurycy	9—12		Klucze	—
Lekarz dentysta:				
Żubrowa Wanda				—
c) Ośrodek Leczniczy Wolbrom:				
Dr Ajzenstadt Aleksander	9—12		Wolbrom	—
Dr Szczechura Roman	9—12		Wolbrom	—
Lekarz dentysta:				
Żubrowa Wanda				—
d) Ośrodek Leczniczy Bolesław:				
Dr Czachurski Stanisław	13—15	(wtorki i piątki)		—
e) Ośrodek Leczniczy Sławków:				
Dr Czachurski Stanisław	8—12			—
Lekarz Dentysta:				
Berezowska Marja			Olkusz	
f) Ośrodek Leczniczy Ogrodzieniec:				
Dr Feldman Wilhelm	8—11	(wtorki czwartki i soboty)		—
g) Ośrodek Leczniczy Skała:				
Dr Kościuszko Jan			Skała	—
h) Ośrodek Leczniczy Pilica:				
Dr Pyrowicz Zygmunt	9—11	(poniedziałki, środy i soboty)		—
i) Ośrodek Leczniczy Miechów:				
Dr Lazer Maurycy	9—11			—
Choroby oczu:				
Dr Mirowski Abraham	(wtorki)		Kraków, Grodzka 69	139-83 Kraków
Dentystyka:				
lek. dent. Kowarska Tanenwurcel Betta			Miechów	

Nazwisko i imię	Godziny ordynacyjne	L. pokoju	Adres prywatny	Telefon prywat.
j) Ośrodek Leczniczy Charsznica:				
Dr Lejman Stanisław	8—13			—
k) Ośrodek Leczniczy Słomniki:				
Dr Buchwalter Joachim	9—11 i 15—16		Słomniki	—
l) Ośrodek Leczniczy Proszowice:				
Dr Wolski Antoni	9—10.30		Proszowice	—
ł) Ośrodek Leczniczy Brzesko nowe:				
Dr Żurowski Ludwik			Brzesko nowe	—
m) Ośrodek Leczniczy Książ Wielki:				
Dr Danysz Jadwiga			Książ wielki	—

OŚRODKI ZDROWIA I PORADNIE ZAPOBIEGAWCZE.

A) OPIEKA NAD MATKĄ I DZIECKIEM.

a) Poradnie prowadzone we własnym zarządzie w Krakowie i powiecie Krakowskim.

Nazwa miejscowości	Nazwisko i imię lekarza ordynując.	Dnie i godziny przyjęć
Kraków, św. Wawrzyńca 5	Dr Lewinger Grüna	środy, soboty od 14.30—16.30
Kraków, Batorego 3	Dr Joffowa Gustawa	czwartki, piątki od 16—18
Kraków, Batorego 3	Dr Kościuszko Janina	poniedziałki, środy od 17—19
Kraków, Grzegórzki	Dr Spoczyńska Jadwiga	piątki od 16—18
Kraków, Prądnik Czerwony	Dr Jaskólska Justyna	środy od 15—16
Kraków, pl. Serkowskiego 10	Dr Blankstein Felicja	wtorki, środy od 15—17
Skawina	Dr Kiełczewski Stanisław	codziennie od 9—10 z wyjątkiem soboty

Nazwa miejscowości	Nazwisko i imię lekarza ordynując.	Dnie i godziny przyjęć

b) Poradnie prowadzone wspólnie z gminą miasta Krakowa:

Kraków, Rynek Podgórski 1	Dr Löwenhoff Stefanja	4 × w tygodniu
Kraków, Słoneczna 4	Dr Kołodyńska Zdzis.	3 × w tygodniu

c) Poradnia prowadzona wspólnie z powiatem Krakowskim:

Wieliczka	Dr Jasieńska Anna	6 godzin w tygodniu

B) PORADNIE MAŁŻEŃSKIE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH

a) Prowadzone we własnym zarządzie w Krakowie i powiecie Krakowskim.

Kraków, Batorego 3	Dr Fischówna Helena	we wtorki 17—19
Kraków, św. Wawrzyńca 5	Dr Fischówna Helena	w czwartki 12—19
Kraków, pl. Serkowskiego 10		w środy 17—19
Skawina	Dr Fischówna Helena	w czwartki

b) Prowadzone wspólnie z gminą miasta Krakowa:

Kraków, Rynek Podgórski 1	Dr Fischówna Helena	
Kraków, Słoneczna 4	Dr Fischówna Helena	

C) PORADNIE PRZECIWGRUŹLICZE.

a) Prowadzone wspólnie z Towarzystwem przeciwgruźliczem w Krakowie.

Kraków, Kopernika 20	Dr Dunaj Zygmunt	od 17—19 codziennie
	Dr Felix Józef	od 12—14 codziennie
	Dr Herschdörfer Ozjasz	od 9—11 codziennie

b) Prowadzone wspólnie z powiatem krakowskim:

Wieliczka	Dr Güntler Wojciech	wtorki, piątki 12—15

Spis techników dentystycznych.

Alfus Henryk, Starowiślna 23.
Angelus Ludwik, Karmelicka 14, telefon 138-39.
Aschler Pinkus, Bożego Ciała 31.
Bartoszyński Tadeusz, Zyblikiewicza 28.
Berhang Saul, Poselska 15.
Biedroński Władysław, Długa 11-a, telefon 155-27.
Bornstein Zygfryd, Sławkowska 14.
Bratt Józef, Starowiślna 52.
Buczyńska Anna, Rakowicka 1.
Cyzer Bernard, Batorego 25, telefon 144-34.
Drabik Marjan, Rynek Podgórski 4.
Feldblum Laura Kirschowa, J. Sarego 5.
Finker Salo — Dietla 45.
Fiszer Mojżesz, Grodzka 43.
Fiszer Jakób, Grodzka 60, telefon 114-44.
Frisch Izaak, Starowiślna 45, telefon 176-43.
Gdowski Marjan, Rynek Główny 22, telefon 127-92.
Gieser Leon, Florjańska 36, telefon 165-41.
Gintel Henryk, Długa 28, telefon 148-86.
Gintel Leon, Krupnicza 10, telefon 157-10.
Gintlowa Sabina, Krupnicza 10.
Goldfinger Maurycy, Józefińska 4.
Goldmann Abraham, Starowiślna 97.
Gottlieb Maurycy, Długa 38.
Griess Józef, Pawia 6.
Gumplowicz Maksymiljan, Starowiślna 6, telefon 167-21.
Gumplowicz Ferdynand, Brzozowa 18.
Haber Wiktor, Kochanowskiego 20.
Hałaciński Aleksander, Mazowiecka 30.
Jachimowicz Edward, Podwale 2, telefon 162-61.
Jaśkiewicz Jan, Florjańska 19.
Jaroszowa Anna, H. Sienkiewicza 1, I. p.
Kahan Izaak, Miodowa 12, telefon 138-62.
Kirsch Leon, Barska 32.
Kleinberger Karol, Przymoście 1, telefon 170-77.
Kleinberger Alfred, Mikołajska 6.
Kleinberger Natan, Szewska 27, telefon 116-24.
Kleinman Adolf, Kazimierza Wielkiego 34.
Kolman Helena, Zagrody 8.

Konwent OO. Bonifratrów (Brat Rafał Patalas), Trynitarska 11.
Korański Edward, św. Tomasza 19, telefon 167-28.
Kornfeld Jan, Zygmunta Augusta 5.
Kowalczyk Władysław, pl. Szczepański 7.
Kukulska z Sikorskich Stefanja, św. Jana 18.
Kuner Abraham, Librowszczyzna 4.
Laksberger Markus, Rynek Podgórski 15.
Lempart Herman, Zyblikiewicza 15.
Langer Stanisław, Zwierzyniecka 15, telefon 182-03.
Lermer Samuel, Sławkowska 6.
Landwirthowa Ludwika, Syrokomli 7.
Lessing Jakób, Grodzka 8, telefon 181-22.
Lipoński Włodzimierz, Florjańska 13, telefon 114-89.
Löwy Fryderyk — Dietla 46, telefon 166-28.
Lipowicz Ludwik, Studencka 21, telefon 177-09.
Lustgarten Władysław, Grodzka 69.
Łukasiewicz Karol, św. Tomasza 9.
Dunin-Majewski Leon, Starowiślna 12.
Markowska Zofja, Krowoderska 2.
Monderer Samuel, Stradom 23.
Nachsatz Michał, Krakusa 8, telefon 165-60.
Nachsatzowa Zofja, Krakusa 8.
Offen Ignacy, pl. WW. Świętych 10.
Ordower Karol, Mały Rynek 4.
Pawłowska Felicja, św. Tomasza 15.
Pelikan Hugo, Karmelicka 23, telefon 146-84.
Pietroń Eugenjusz, Karmelicka 12.
Piżel Stanisław, Powiśle 2.
Reder Maksymiljan, Miodowa 24-a.
Reisler Herman, Marka 25.
Rosenberg Józef, J. Lea 21.
Rosenmann Gerson — Dietla 36, telefon 168-24.
Rosenzweig Saul, XXII. Rynek 13.
Rübner Jakób, J. Sarego 7.
Schlang Markus, Stradom 15.
Schlang Natan, Syrokomli 5.
Schlüsslówna Regina, Krakowska 23.
Schmalzbach Maurycy, Krupnicza 14.
Schmeidler Emanuel, św. Sebastjana 22, telefon 130-65.
Semmel Herman — Dietla 44.
Silberfeldówna Antonina, Mostowa 10, telefon 138-47.
Sonneblick Zygmunt, Dietla 105.
Spanauf Bernard, Grodzka 15, telefon 180-51.
Sperling Idel, Kopernika 8.
Stamler Szaje, Starowiślna 69.
Stein Eljasz, Pl. WW. Świętych 9.
Steinberg Adam, Długa 23.
Steinlaufowa Chaja, Smocza 10.
Stodulski Roman, Siemiradzkiego 23.
Sroczyński Bolesław, Piłsudskiego 11.

6

Stoszko Józef, Rynek Główny 15.
Strzelbicki Stanisław, Basztowa 10.
Szypulski Teofil, Konopnickiej 13.
Śliwiński Michał, Florjańska 3.
Tarczydło Jan, Dębniki, Konopnickiej 3.
Tieberg Maurycy, Wielopole 3.
Tlachna Władysław, Podzamcze 24.
Tombiński Konrad, Wiślna 4, telefon 173-96.
Vogler Izydor, Grodzka.
Waldman Leon, Jagiellońska 5, telefon 117-34.
Waltner Nachman, Kościuszki 42, telefon 183-56.
Warski Józef, Grodzka 29.
Wasserberger Jakób, Smolki 9.
Weissenberg Anna, Krowoderska 6.
Wildstosser Leon, Krowoderska 51, telefon 155-90.
Wiśniewski Czesław, św. Marka 20, telefon 132-21.
Wnuczek Jerzy, Wolska 3, telefon 138-44.
Wojciechowska Marja, Łobzowska 27.
Wojciechowski Stefan, Rynek Główny 6.
Wójcik Franciszek, Królowej Jadwigi 11.
Wójtowicz Franciszek, Moniuszki 35.
Zaliwski Antoni, Zyblikiewicza, P. K. O.
Zimetbaum Józef, Wiślna 9, telefon 130-16.
Żelechowski Józef, Starowiślna 16, telefon 134-32.

Co to jest przeziębienie?

Przeziębienie w rozumieniu szerszego ogółu oznacza głównie katary nosa, gardła, tchawicy, których szczególnie łatwo dostaje się na wiosnę i w jesieni w związku z częstemi i znacznemi wahaniami temperatury. Takie rozumienie nie daje ścisłego określenia istoty tego zjawiska, gdyż ograniczając je do katarów górnych dróg oddechowych, tem samem znacznie ogranicza ilość spraw chorobowych w powstawaniu których przeziębienie gra rolę, ponadto takie pojmowanie przeziębienia przez ogół wynika jak zobaczymy dalej, z utożsamiania i nieodróżniania dwu zjawisk, z których jedno — działanie zimna gra rolę czynnika ułatwiającego powstanie drugiego — właściwej choroby.

Przeziębienie nie jest chorobą, lecz tylko czynnikiem chorobotwórczym — szkodliwem działaniem zimna na ustrój, które tylko w pewnych warunkach wywołuje w organiźmie zmiany, sprzyjające wystąpieniu choroby. Działanie zimna jest wogóle szkodliwe dla ustroju.

Po pierwsze wpływa ono bezpośrednio na ustrój: 1) hamuje jego procesy życiowe i ostatecznie powoduje obniżenie ciepłoty ustroju, które zależnie od stopnia może prowadzić nawet aż do śmierci, 2) Działa na aparat nerwowy, wywołuje zaburzenia w jego czynnościach: ból głowy, porażenie nerwów (np. twarzowy), nerwobóle, porażenia nerwów naczynioruchowych itp.

To drugie działanie pośrednie na ustrój ujawnia się pod postacią wyzwolenia akcji życiowej świata bakterjalnego normalnie gnieżdżącego się w organiźmie (błony śluzowej, górnych dróg oddechowych, jamy ustnej, gardła), czyhającego na każdą okazję, by rozwinąć swą szkodliwą działalność. Zimno stwarza przez osłabienie odporności organizmu na zakażenie (porażenie fagocytów, zmniejszenie się ilości substancyj ochronnych działających bakterjobójczo, łuszczenie się nabłonka błon śluzowych...) sprzyjające warunki dla rozwoju bakterji i stąd wystąpienie danej choroby. Z chorób tych niektóre są wywołane przez bakterje swoiste (np. włóknikowe zapalenie płuc, grypa), inne zaś jak katar nosa, zapalenie gardła, katar krtani, oskrzeli — wywołują bakterje nieswoiste.

Ustrój broni się przed tem wielostronnem szkodliwem działaniem zimna przez tzw. regulację cieplną: przedewszystkiem zmniejsza się utrata ciepła, co uzyskuje się przez zwężenie naczyń skór-

6*

nych, — jest to pierwszy objaw akcji obronnej organizmu. Równocześnie ze skurczem naczyń skórnych rozszerzają się naczynia narządów wewnętrznych (płuc, wątroby, serca) i mięśni szkieletowych.

Gdy ta akcja obronna nie wystarcza dla utrzymania temperatury ciała w granicach normalnych — wtedy ustrój oprócz zmniejszenia utraty ciepła, zaczyna ponadto zwiększać produkcję ciepła, a to przez pracę mięśni, których napięcie i pobudliwość wzrasta pod wpływem miernego zimna, — co objawia się jako ruchy dowolne lub jako drżenie. Stwierdzono, że gdy mięśnie spoczywają, a więc nie wytwarzają znacznej ilości ciepła, to organizm jednak pomimo to zwiększa wytwarzanie ciepła drogą ośrodka nerwowego kierującego gospodarką cieplną. Gdy zmniejszenie utraty ciepła i zwiększenie wytwarzania ciepła zawodzą, — wtedy następuje oziębienie ustroju. Jego temperatura spada poniżej poziomu normalnej temperatury. Zależnie od wielkości tego obniżenia się temperatury ustrój ginie lub powraca stopniowo do normy. To oziębienie się ustroju może nastąpić nietylko w zimnem otoczeniu, ale i w temperaturze pokojowej po znacznem oziębieniu przewodu pokarmowego np. przez połykanie dużej ilości lodu.

Mniejsza lub większa wartościowość mechanizmu obrony ustroju przed szkodliwem działaniem zimna stanowi o jego stopniu wrażliwości na zimno i stąd większej lub mniejszej skłonności do zaziębień. Mechanizm obrony może być już z urodzenia mniejszej wartościowości, lub też może być osłabiony później przez czynniki szkodliwe. Z czynników tych należy wymienić wilgoć, wiatr wzmagający szkodliwe działanie zimna, — dalej ogólne osłabienie ustroju, choroby, zatrucia, które zmniejszają wogóle siły obronne ustroju, więc ułatwiają szkodliwe działanie zimna.

Na czem polega mniejsza lub większa wartościowość regulacji cieplnej ustroju? Dużą rolę odgrywa tutaj wrażliwość układu naczynio-ruchowego, a mianowicie: szybkość z jaką występuje początkowa reakcja ustroju na zimno tj. szybkość powstawania skurczu naczyń skórnych i czas przez jaki skurcz ten się utrzymuje. Jak wspomniano wyżej, skurcz ten wiąże się z równoczesnem rozszerzeniem się naczyń niektórych części odległych i stąd z ich przekrwieniem. Jeżeli to przekrwienie utrzymuje się przez czas dłuższy — może powodować szkodliwe następstwa. Skurcz naczyń skórnych jest tem intenzywniejszy im bardziej były one rozszerzone tuż przed skurczem, dlatego ludzie mocno ogrzani, a więc z silnie rozszerzonemi naczyniami skóry, wystawieni na zimno ulegają bardzo łatwo szkodliwemu jego działaniu.

Właściwym jednak czynnikiem chroniącym od zimna jest nie początkowy skurcz naczyń skórnych, lecz następowe ich rozszerzanie się. Im szybciej ono powstaje i dłużej utrzymuje się, tem słabiej działa zimno na skórę i tem trudniej wywołuje wspomniane odruchowe zaburzenia części odległych.

Wynika stąd, że ludzie z układem naczynio-ruchowym zbyt wrażliwym, więc reagującym zbyt silnym i długo utrzymującym

się skurczem naczyń skórnych i błon śluzowych na bodźce zimna, — mają wyraźną skłonność do zaziębień, gdyż ta właściwość ich układu naczynio-ruchowego uniemożliwia im należyte wykorzystanie dalszego aktu obronnego — a zatem czynniki chorobotwórcze uzyskują przewagę. Są to wogóle ludzie odznaczający się nerwową, łatwo pobudliwą konstytucją. Między innemi świadczą o tem prace prof. Schmidt'a.

Badania tego profesora nad mechanicznem powstawaniem kataru u osób odpowiednio usposobionych (ze zbyt wrażliwym układem naczynio-ruchowym) potwierdzają też słuszność twierdzenia o szkodliwym wpływie długo trwającego skurczu początkowego naczyń skórnych lub błon śluzowych po zadziałaniu zimna. Jeżeli osobnik odpowiednio usposobiony zostaje wystawiony przez dłuższy czas na ochłodzenie, — naczynia skóry i błon śluzowych, górnych dróg oddechowych kurczą się podobnie jak u osobnika nie skłonnego do zaziębień. Skurcz ten jednak u osobnika odpowiednio usposobionego trwa zbyt długo, bo ponad 20 minut. W związku z tem utrzymuje się długo zbyt silne niedokrwienie śluzówek, skutkiem czego siły obronne śluzówek wobec zawsze znajdujących się tam drobnoustrojów maleją, zaczem następuje rozwój tych bakteryj i stan zapalny śluzówki.

Pomiary cieplne śluzówek wykazały, że powyższe zmiany ukrwienia śluzówek — zbyt długo trwający skurcz naczyń, zdarzają się tylko u pewnej grupy ludzi w przybliżeniu u 10 procent badanych.

Zaziębia się jednak nietylko człowiek o nerwowo chwiejnym układzie naczynio-ruchowym, ale też człowiek w zwykłych warunkach, zupełnie normalny i nie osłabiony poprzednio przez jakąś chorobę lub inne czynniki szkodliwe. Następuje to wtedy, gdy zbieg okoliczności sprawi, że jego układ naczynio-ruchowy nie podoła swemu zadaniu. Naprzykład po silnem porażeniu nerwów naczynioruchowych przez nagłe zadziałanie bardzo zimnej wody, przez zadziałanie jadów, narkotyków itp. Lekki przeciąg, którego się nie odczuwa jest niebezpieczny, bo nie wywołuje reakcji ustroju — regulacja cieplna nie zostaje zaalarmowana, więc ustrój niespostrzeżenie ulega zdradliwemu działaniu zimna, a jako następstwa mamy przeziębienia, porażenia nerwów, bóle głowy itp.

Układ naczynio-ruchowy, nawet najbardziej sprawny, zawodzi, gdy ulegnie osłabieniu przez częste i szybko następujące pobudzenia do odruchowej czynności obronnej, — zwężania i rozszerzania naczyń. Wiadomo, że powietrze w jamie nosowej i ustnej ogrzewa się do 30° i nasyca się parą wodną; wtedy dopiero przechodzi do dalszych dróg oddechowych. Otóż na powietrzu zimnem, zwłaszcza przy wysiłkach fizycznych, gdy oddechanie jest wzmożone, ilość powietrza dostającego się do górnych dróg oddechowych, znacznie się zwiększa. Dla ogrzania tegoż wzrasta zapotrzebowanie ciepła — ciepła tego dostarczają rozszerzające się naczynia błon śluzowych górnych dróg oddechowych.

Wahania temperatury w tych drogach są b. znaczne, sprawność naczyń tych błon śluzowych jest w tym wypadku wystawiona na ciężką próbę, gdyż rozszerzenie się naczyń w celu ogrzania powietrza i następowe zwężanie się pod wpływem świeżego zimnego prądu powietrza muszą następować bardzo szybko po sobie, a stopień tego rozszerzania się i zwężania jest tak duży, nie dziw więc, że wkońcu ta regulacja zawodzi. Pomimo bowiem bardzo bogatego unaczynienia górnych dróg oddechowych, powietrze nie ogrzewa się dostatecznie i nieogrzane dostaje się do dalszych dróg oddechowych, a wynikiem tego mogą być rozmaite szkodliwe zmiany wywołujące chorobę.

Czy można uchronić się przed zaziębieniem?

Odporność organizmu ludzkiego, — ta najlepsza ochrona przed chorobami, jest silnie nadwerężona w jesieni. Ponieważ ta pora roku kryje w sobie najwięcej niebezpieczeństw dla zdrowia człowieka, powinno się zawczasu pomyśleć o zwiększeniu tej odporności, aby zapobiec t. zw. chorobom jesiennym.

Ważnym czynnikiem jest tutaj racjonalne odżywianie, które przyczynia się w dużej mierze do zwiększenia odporności organizmu i zwalczania niebezpieczeństwa rozwoju i działania bakteryj. Ogromne znaczenie dla utrzymania równowagi zdrowotnej mają zatem takie środki odżywcze i wzmacniające jak Ovomaltyna, które zaopatrują organizm w najbardziej wartościowe substancje odżywcze i witaminy.

W Ovomaltynie, której fabrykacja odbywa się w specjalny sposób przy niskiej temperaturze, witaminy zachowują się zupełnie nieuszkodzone, zaś wszystkie najważniejsze substancje naturalnych produktów znajdują się w niej w skoncentrowanej formie, w odpowiednim dla organizmu człowieka fizjologicznym stosunku. Dzięki wysokiej zawartości diastazy, Ovomaltyna jest zupełnie łatwostrawna, a użycie jej pomaga do łatwiejszego strawienia innych pokarmów, powodując regularną przemianę materji, co stanowi ważny czynnik w zapobieganiu chorobom. Niemniej ważną rolę odgrywa wzmocnienie systemu nerwowego i samopoczucia na skutek działania lecytyny, głównego składnika Ovomaltyny.

Odpowiadając w zupełności wymogom racjonalnego odżywiania, Ovomaltyna wzmacnia organizm i nerwy, zapewnia dobre samopoczucie i wzmożoną energję i przyczynia się w dużej mierze do zwiększenia odporności organizmu. Dlatego lekarze polecają używanie Ovomaltyny szczególnie w porze jesiennej i zimowej. Przyjemny smak Ovomaltyny pozwala na używanie jej jako codziennego pożywienia.

Polskie wody mineralne.

Badania naukowe dawniejsze a zwłaszcza lat ostatnich, dotyczące polskich wód kruszcowych w zastosowaniu klinicznem, stwierdziły ich wysoką wartość leczniczą, a nadto jako wód stołowych. Na podstawie właśnie badań dokonanych można z całą sumiennością stwierdzić, iż krajowa produkcja wód mineralnych nietylko może zaspokoić potrzeby rynku wewnętrznego, lecz pozwala zająć się wysyłką wód polskich zagranicę. Z szeregu krajów bywały już zapytania w tej mierze. Jedynie niektóre wody lecznicze zagraniczne (m. in. arszenikowe), jakich Polska nie posiada, uprawniają w miarę koniecznej potrzeby do sprowadzenia ich z zagranicy.

W każdym razie w naszych wodach mineralnych używanych poza obrębem zdrojowisk możemy mieć dość nowe jeszcze i zbyt mało wyzyskane źródło eksploatacji. Będzie w tem właściwie nawiązanie do dawniejszych dobrych tradycyj, jak wiadomo bowiem wysyłka polskich wód kruszcowych — np. z Krynicy i Szczawnicy — była już stosowana na dość szeroką skalę od połowy ubiegłego stulecia. Istniał nawet w tym celu specjalny wyrób kamionek. Później zaniedbano wysyłki na szerszą skalę z oczywistą szkodą gospodarki krajowej, natomiast rozpowszechniło się zbyt szeroko sprowadzanie wód zagranicznych.

Zaniedbanie to musi być naprawione w myśl słusznej zasady, iż z zagranicy sprowadzać należy tylko takie artykuły lub produkty, jakich kraj własny nie posiada. Można więc z łatwością ustalić, jakie wody mineralne dla celów leczniczych mogą być nadal przywożone do nas.

Propaganda wód leczniczych w całości należy oczywiście do lekarzy. Jedynie bowiem lekarze mogą zalecać te czy inne wody potrzebne dla zdrowia chorego. Gdyby się udało przeprowadzić szeroką propagandę w tej mierze, czyli uświadomić dostatecznie i na podstawach naukowych lekarzy o wartości naszych wód leczniczych, już to jedno dałoby pokaźne sumy przez zmniejszenie importu i z zupełną korzyścią dla chorych.

Jeszcze szersze znaczenie posiada niewyzyskana u nas propaganda w kierunku stosowania wód mineralnych do użytku stołowego. Dotychczas panują u nas pod tym względem stosunki conajmniej dziwne, jeżeli nie dzikie. Oto mamy znakomite wody mine-

ralne własne, bardzo pożyteczne dla zdrowia i o świetnym smaku — głównie wody alkaliczne — my natomiast lekceważymy te olbrzymie zasoby i albo powszechnie jeszcze stosujemy wody zagraniczne, albo produkujemy wody sztuczne, również naśladujące wody zagraniczne conajmniej niepotrzebnie. Pozatem np. podczas lata wzmaga się bardzo zużycie wody do picia, stosuje się wody sodowe, przeważnie w smaku gorsze od naturalnych wód źródlanych, często bezwartościowe, a niejednokrotnie — co zresztą często stwierdzają rewizje sanitarne — szkodliwe dla zdrowia. Jeżeli zwrócimy uwagę na fakt, że równocześnie miljardy litrów świetnych w smaku wód mineralnych spływają bezużytecznie, będziemy mieli dowód bezprzykładnego marnotrawstwa w tej dziedzinie. Uzdrowiska nasze, które bez wyjątku potrzebują znacznych sum na konieczne inwestycje, znalazłyby przy prawidłowej eksploatacji wód mineralnych nowe i poważne dochody.

Dodajmy, iż często lekarze, leczący chorych w uzdrowiskach, oświadczają, iż nie wystarcza picie danej wody na miejscu przez 3 lub 4 tygodnie i jest bardzo pożądane stosowanie tych wód przez czas dłuższy, podczas normalnej pracy danego pacjenta w miejscu jego stałego zamieszkania.

Rozumiejąc to znaczenie wód mineralnych stosowanych poza obrębem uzdrowisk, Departament Służby Zdrowia zainicjował sprzedaż wód mineralnych ze źródeł uzdrowisk państwowych w specjalnej składnicy w Warszawie. Są tam zatem wody z Krynicy, Ciechocinka, Buska, Druskienik i Szkła, zarówno dla celów leczniczych (przytem wszelkie tamtejsze produkty lecznicze), jak i wody dla użytku stołowego. Ale można to użycie wód jeszcze dalej udostępnić. Trzeba, aby je można było wszędzie łatwo otrzymać.

Na szerokie możliwości w tej mierze zwrócił uwagę przed kilku miesiącami Związek Uzdrowisk Polskich, który złożył też właściwym organom swe wnioski w tej sprawie.

Zajęła się temi wnioskami Państwowa Naczelna Rada Zdrowia. Specjalna podkomisja pod przewodnictwem naczelnika wydziału zakładów leczniczych i uzdrowisk Min. Opieki Społecznej Dra Przywieczerskiego i z udziałem przedstawicieli uzdrowisk: Prezesa Związku Uzdrowisk Polskich, Rajmunda Jarosza, Dyrektora Ciechocinka, Stanisława Wiśniewskiego, Dra Przemysława Rudzkiego i Inż. Heymana, Radcy Min. Opieki Społecznej — ustaliła wytyczne celem wzmożenia propagandy polskich wód mineralnych i produktów leczniczych w kraju i zagranicą.

Zwrócono zatem przedewszystkiem uwagę na należytą wysyłkę wód mineralnych. Ma być ustanowiona specjalna kontrola nad napełnianiem naczyń. Nad ujęciem źródeł, aby zapobiec zanieczyszczaniu, ma być również ustalona kontrola fachowa.

Sprowadzanie wód z uzdrowisk napotyka dotychczas na trudności przewozowe wskutek zbyt wysokich taryf. Otóż postanowiono wszcząć starania w kierunku obniżenia tych taryf, co znacznie zmniejszy koszt wód mineralnych w miastach.

W stosunku do nadmiernego przywozu wód z zagranicy postanowiono rozpocząć kroki celem przeprowadzenia trwałej rewizji polityki ceł ochronnych na wody mineralne i produkty lecznicze zagraniczne.

Pozatem zwrócono uwagę na conajmniej dziwny stan, iż wszelkie zakłady gastronomiczne dotychczas chętnie nabywają mineralne wody zagraniczne, natomiast lekceważą wielkie zasoby wód mineralnych krajowych. A trzeba dodać, iż zakładów restauracyjnych koncesjonowanych z wyszynkiem alkoholu posiadamy w kraju 22 tysiące, nie licząc kawiarni, cukierni, bufetów kolejowych, wagonów restauracyjnych, bufetów na parowcach i t. d.

W ten sposób olbrzymia sieć sprzedaży napojów wszelkiego rodzaju, a wśród nich obok alkoholu, wód sodowych i mineralnych zagranicznych, stoi zupełnie na uboczu, gdy chodzi o znakomite stołowe mineralne wody krajowe.

W tym ostatnim kierunku mają być również wszczęte starania, aby tę anomalję z krzywdą dla uzdrowisk naszych i zdrowia spożywców wreszcie usunąć.

Można tu dodać, iż w Niemczech oddawna istnieje przymus, aby wszelkie zakłady gastronomiczne posiadały obowiązkowo niemieckie mineralne wody do użytku stołowego. Jeśli u nas nie uda się wprowadzić tej sprzedaży drogą zwykłego układu, przymus byłby najzupełniej usprawiedliwiony. Wszak chodzi tu o bardzo poważną gałęź gospodarki krajowej.

Idjosynkrazja i anafilaksja.

Do niezupełnie zgłębionych tajników żywego organizmu należą m. in. dwa stany chorobowe, nad których wytłumaczeniem pracują dzisiaj badacze-lekarze: idjosynkrazja i anafilaksja.

Idjosynkrazją nazywamy obecnie odmienne zachowanie się niektórych ludzi wobec czynników, na które większa część ludzi wogóle nie reaguje. Jest to pewnego rodzaju nadwrażliwość niektórych ludzi, przejawiająca się w stosunku do różnych ciał tem, że skutkiem zetknięcia się człowieka obarczonego idjosynkrazją z danem ciałem, zapada on poważnie na zdrowiu, dostaje ataku astmy, lub dokuczliwej wysypki, albo też uporczywego kataru i wielu innych nieprzyjemnych zaburzeń. Np. przeważająca większość ludzi może bez obawy nagłego wystąpienia wymienionych objawów oddychać powietrzem miejskiem, zanieczyszczonem kurzem, dalej może spożywać potrawy sporządzone z jaj, poziomek, raków, pomidorów, szparagów, fasoli itd. Ogromna większość ludzi może bez obawy o swe zdrowie, chodzić w futrach. Są jednak wśród ludzi wyjątki, którym te rzeczy szkodzą. Gdy chory taki, dotknięty jest idjosynkrazją w stosunku do poziomek, wówczas po spożyciu ich dostaje dokuczliwej, swędzącej wysypki. Inny znowu nie może nosić kołnierza futrzanego, jeszcze inny chory unikać musi pierwiosnków, gdyż przebywanie w ich pobliżu, podobnie jak u poprzedniego noszenie futrzanego kołnierza, wywołuje atak astmy.

Na podstawie badań przeprowadzonych nad idjosynkrazją lekarze doszli do wniosku, że czynniki, które u pewnych osób mogą wywołać objawy swoistej choroby znajdują się w wielu pokarmach, które spożywamy, jakoteż przedewszystkiem w otaczającem nas powietrzu. Takiemi czynnikami mogą być bakterje, małe grzybki, zarodniki roślinne, różne pyłki fruwające w powietrzu, dalej składniki białkowe niektórych pokarmów itd. Niektórzy ludzie uczuleni są na unoszone przez powietrze cząstki sierści zwierząt. Co więcej człowiek może być źródłem przenoszonego przez powietrze czynnika, który u osoby wrażliwej może wywołać atak astmy. Stąd niektórzy ludzie cierpiący na idjosynkrazję nie mogą poprostu przebywać w towarzystwie pewnych osób. Czynniki wytwarzające objawy idjosynkrazji dostają się do organizmu różnemi drogami, a więc przez przewód pokarmowy, jeśli wchodzą

w skład pożywienia, przez nos, usta, migdałki, spojówki, a nawet skórę, jeśli krążą w powietrzu.

Leczenie osób dotkniętych idjosynkrazją natrafia na wielkie trudności. Lekarze starają się przedewszystkiem odkryć przyczynę choroby, co niezawsze jest łatwe. Czasem sam chory wie, że szkodzi mu spożycie poziomek, albo posmarowanie skóry jodyną, lub zażycie piramidonu, jako środka przeciw bólowi głowy. Kiedyindziej znowu odszukanie przyczyny jest bardzo trudne, zwłaszcza, jeśli unosi się ona w powietrzu. W pierwszym przypadku polecają lekarze choremu unikać skrzętnie danych potraw, czy lekarstw, w drugim zaś starają się dostarczyć choremu powietrza, pozbawionego zanieczyszczeń, z których jedno jest czynnikiem szkodliwym. Skutkuje w tych wypadkach najlepiej pobyt w czystem powietrzu wysokogórskiem, lub też, o ile to jest możliwe, oddychanie przez pewien czas powietrzem przefiltrowanem albo w osobnej kamerze, albo też przy pomocy odpowiedniej maski. Kuracja kosztowna i dostępna dla chorych w niewielu wielkich centrach europejskich, między innemi w Berlinie, gdzie takie urządzenia istnieją. Wreszcie próbują lekarze ludzi dotkniętych idjosynkrazją pozbawić nadwrażliwości, „odczulić“, przy pomocy zastrzyków odpowiednich środków.

Stanem podobnym do idjosynkrazji jest anafilaksja. Jest to również swego rodzaju nadwrażliwość żywego organizmu, która w przeciwieństwie do idjosynkrazji występuje u każdego niemal człowieka. Polega ona na następującem zjawisku. Jeżeli u człowieka wykona się po raz pierwszy zastrzyk jakiejkolwiek surowicy leczniczej, wówczas organizm zniesie go zupełnie dobrze. Po pierwszym zastrzyku można wykonać drugi i następne pod warunkiem, że nastąpią one przed upływem 9 dni od chwili pierwszego zastrzyku. Po tym okresie czasu, to znaczy, po 9 dniach, od chwili wykonania pierwszego zastrzyku, w organiźmie zachodzą niewyjaśnione do tej pory zmiany, które powodują, że zastrzyk podany po tym czasie wywoła u człowieka silną reakcję w postaci sinicy, wysypki, obrzęków, a nawet śmierci. Objawy podobne, jak w idjosynkrazji. Anafilaksja utrudnia często leczenie. Gdy np. dziecko przeszło dyfteryt i leczone było surowicą, wówczas w razie ponownego zachorowania na dyfteryt, musi ono być najpierw pozbawione nadwrażliwości na surowicę, czyli odczulone, i dopiero potem można je leczyć tą samą surowicą bez obaw komplikacyj.

Problem eutanazji.

Sposób, w jaki człowiek odnosi się do problemu śmierci, jest wynikiem jego osobistego poglądu na świat, jego temperamentu, religji itd. Jednakże tragedja umierania ma w sobie coś takiego, co nawet najbardziej zrównoważonego człowieka porusza do głębi. To nie sam fakt śmierci przeraża nas, lecz obawa przed męczarniami fizycznemi i psychicznemi, które — według powszechnego przekonania — poprzedzają wieczysty sen.

Śmierć naturalna nie jest jedną chwilką, jednym momentem, w którym ta skomplikowana maszyna, jaką jest człowiek, staje. Poprzedza ją agonja, w czasie której wolno, fazami, zwalniają swój bieg poszczególne kółka i tryby, aż zamrą w bezruchu. Osoby, które są świadkami śmierci, osoby związane z umierającym węzłami rodzinnemi i węzłami przyjaźni, nie mogą znieść widoku agonji. Jakże często zwracają się do lekarza w takich chwilach z okrzykiem: „On cierpi tak strasznie!...", na dnie którego, jakby poza zasłoną, wyczuwa się żądanie, niedopowiedziane, a czasem nawet wręcz wypowiadane: „Niech pan skróci te męki!"

Cóż na to lekarz? Czy wolno mu zadość uczynić temu życzeniu, nawet gdyby było wypowiedziane przez samego chorego? Czy nauka i sumienie pozwalają mu pójść za tem wezwaniem?

To właśnie zagadnienie, zagadnienie „dobrej śmierci", ułatwienia zgonu, uwolnienia, skrócenia męczarni, nazywamy „eutanazją". Jakżeż tedy przedstawia się ten problem eutanazji? W dzisiejszym stanie rzeczy jest rzeczą wprost niemożliwą, by lekarz dał się nakłonić do czegoś podobnego, by zgodził się na zniszczenie życia chorego, choćby nawet do głębi był przekonany, że wkrótce sama natura dokona dzieła zniszczenia. Ani bowiem wiedza lekarska, ani etyka, ani wreszcie kodeks karny nie usprawiedliwiłyby takiego postępku.

Przewidywanie końca życia chorego, czyli tzw. rokowanie, które lekarz w każdym wypadku chorobowym przeprowadza, nie jest niczem pewnem. Jest to tylko przypuszczenie, oparte na do-

świadczeniu i prawdopodobieństwie. Medycyna nie jest bowiem nauką ścisłą, jak matematyka, czy fizyka, gdzie można z całą pewnością wyrokować. Doświadczenie uczy, że najlepsi lekarze świata stawiali fałszywe rozpoznania i prognozy, po których „umierający“ wstawali i długo jeszcze cieszyli się najlepszem zdrowiem.

Pomyłka taka jest zawsze możliwa musimy się z tem liczyć. Natura płata tu nieraz cudowne wprost figle i dlatego każdy lekarz może się bez wstydu przyznać do błędu. Czemże byłaby śmierć z ręki lekarza, gdyby on uległ takiej właśnie pomyłce? Zabójstwem z nieświadomości, zabójstwem, które w okropności swej przerasta tzw. „mord sprawiedliwości“, tzn. mylnie wydany wyrok śmierci!

Jako główny argument, przemawiający za skróceniem agonji ludzi umierających, podaje się męczarnie chorych w ostatnich chwilach życia. Nieraz lekarz jest w strasznej sytuacji, w której ojciec, czy mąż chorej wkładają mu w rękę narzędzia śmierci, prosząc na kolanach o skrócenie życia najdroższej istoty. Jak zatem jest w rzeczywistości? Czy człowiek umierający istotnie tak bardzo cierpi?

Trudno zgłębić tajemnicę śmierci i dowiedzieć się istotnej prawdy. W wielu wypadkach zdaje się, że ludzie naprawdę przechodzą wielkie cierpienia. Nie mogą one jednak być zbyt wielkie, gdyż sama natura łagodzi je, odbierając człowiekowi pełną świadomość. Narkotyzując go nagromadzonym we krwi dwutlenkiem węgla. W wielu wypadkach nie znać żadnej walki i cierpień na umierającym i są one — być może — okropniejsze dla otoczenia, niż dla samego umierającego. U iluż jednak chorych widzi się — nieraz pomimo słów i pozorów z ich strony — do ostatniej chwili niezachwianą wiarę w życie, która wypływa z całej głębi duszy! Czy wolno lekarzowi, w którym ten chory słusznie widzi najlepszego przyjaciela aż do ostatniego tchnienia, zawieść to zaufanie w myśl fałszywego sentymentalizmu?

Rola pomocnika śmierci nie da się pogodzić z rolą lekarza, tem więcej, że jest rzeczą najczęściej wątpliwą, czy zamiast skrócenia męki nie popełnimy zabójstwa. Wszelkie poczucia humanitarne wzdrygają się na samą myśl o czemś podobnem.

Morfina jako nałóg.

Jednem z rozlicznych, a mało znanych zadań Ligi Narodów jest walka z narkotykami, a między innemi z opjum i wyrabianą z opjum — morfiną. Istnieje w łonie Ligi specjalna komisja dla walki z opjum, która za cel wytknęła sobie ograniczenie produkcji opjum aby w ten sposób ograniczyć zużycie w pojedynczych krajach do konsumpcji wyłącznie medycznej. Trzeba bowiem wiedzieć, że roczna produkcja opjum wynosi około 1,800.000 kilogramów opjum, podczas gdy zapotrzebowanie dla celów leczniczych wynosi zaledwie jedną trzecią część tejże, tak, że pozostałe dwie trzecie dostają się do obiegu niedozwolonego niezliczonej rzeszy nałogowców, rujnujących się mimo istniejących przepisów, regulujących obrót środkami oszałamiającemi. Jak wielka jest ta rzesza nieszczęśliwych niewolników nałogu, tego dowodem jest fakt, że już w r. 1914-tym, a więc jeszcze przed wielką wojną, która oczywista przyczyniła się do spotęgowania i tego zła, liczono w samym Paryżu 50.000 morfinistów, a więc na 40 Paryżan przypadał 1 morfinista. Widoczną tedy jest rzeczą, że nie pomogą żadne przepisy, żadne ograniczenia; jedyną skuteczną bronią jest tylko ograniczenie produkcji w krajach dostarczających opjum na targi światowe.

Tej też drogi szukała komisja Ligi Narodów, na nieszczęście jeszcze bez widomych rezultatów, ponieważ wchodzą tu w grę przemożne czynniki ekonomiczne, które wprzód trzeba zwalczyć. Zyski mianowicie, które rząd angielsko-indyjski ciągnie ze swego monopolu opjumowego, wynoszą rocznie około 480 miljonów złotych!

Indje niderlandzkie sprzedają rocznie opjum za 31 miljonów guldenów holenderskich, francuskie Indochiny za 40 przeszło miljonów franków złotych! Są to kwoty, których żaden rząd chętnie i skoro się nie wyrzeka, mimo najszczytniejszych haseł, głoszonych pro foro externo.

Jakiż to tedy nałóg i jakie jego skutki, skoro aż wysoka Liga Narodów uznała za stosowne nim się zająć i skoro może w tak wydatny sposób zaciążyć na budżecie najbogatszych krajów świata? Opjum, a przedewszystkiem wyrabiana zeń morfina, znana u nas od niepamiętnych czasów jako jeden z najważniejszych i najniebezpieczniejszych środków upajających, stosowana jest najczęściej w postaci wstrzykiwań w dawkach dziennych, dochodzących od jednej setnej grama aż do czterech gramów nawet. — W morfi-

nizmie rozróżnić można 3 stadja główne: w pierwszem stadjum wystarczają drobniutkie dawki, aby na przeciąg ośmiu godzin wywołać uczucie wzmożonej sprawności w pracy i zadowolenia. Ale już po kilku miesiącach muszą dawki wzróść i to tak w sile, jak i w ilości jeśli komórki mózgowe nie mają w międzyczasie niecierpliwie, boleśnie, ba, nawet rozkazująco krzyczeć, domagać się wzmożonego nasycenia jadem i w ten sposób oddawać nieszczęśliwą ofiarę jeszcze bardziej w pęta nałogu. Złudne, jak fatamorgana, uczucie szczęśliwości doznaje spotęgowania, chory — bo tak go już trzeba nazwać — jest zadowolony, ale równocześnie pojawiają się już pierwsze objawy rozpadu osobowości. Podczas gdy odnośny osobnik w pierwszym okresie oddawać się mógł swej namiętności, bez zwracania uwagi otoczenia, to już teraz można zauważyć jakąś zmianę, jakiś chłód, jakieś wprost przełamanie się, jakieś pęknięcie w charakterze dobrego nieraz, szczerego i — co ważniejsze — energicznego dotąd człowieka. Zna on już odtąd jeden cel tylko, jedno pragnienie: morfinę. Wszystko inne: własne i cudze troski, własna i cudza niedola, przechodzą po nim bez wrażenia, nie budząc najmniejszego echa.

I zależnie od wewnętrznej odporności, po krótszym lub dłuższym przeciągu czasu, dochodzi do stadjum końcowego: wstrzyknięcia morfiny następują po sobie w jak najkrótszych odstępach i w jaknajsilniejszych dawkach, byle tylko bodaj trochę zaspokoić szalejący mózg. A to mu się, niestety, mimo wszystko nie udaje; przeciwnie wkrótce nachodzi chorego okrutna świadomość nieuchronnej zguby. Coraz to trudniej dające się zaspokoić komórki mózgowe czynią go niespokojnym, bezwzględnym, brutalnym wprost dla otoczenia, wygasają najserdeczniejsze nawet uczucia, łączące go dotąd z rodziną, bliskimi i znajomymi. W pracy swej zawodowej staje się obojętnym, kapryśnym, despotycznym, wskutek czego zachowanie jego staje się niezrozumiałą wprost zagadką dla niewtajemniczonego. Wreszcie przychodzi do kompletnego upadku etycznego, zakłamania, występku, a nawet zbrodni, jak kradzieży, oszustwa, rabunku i morderstwa, wszystko byle osiągnąć jedyną pożądaną godną rzecz: morfinę.

Jakby dla dopełnienia katastrofy, zawodzi teraz na dobitek w coraz szybszem tempie i organizm: zanika apetyt, pogarsza się odżywianie, a przytem występują uporczywe biegunki. Nocą męczą go obfite poty i nieznośne ataki świądu, w dzień przychodzi do niespodziewanych zwyżek temperatury, z uczuciem gorąca, to znów dreszczów naprzemian. Do tego dołączają się bóle głowy, żołądka i innych organów, uczucie ucisku psychicznego i fizycznego.

Tak więc dochodzi do kompletnego upadku psychicznego i fizycznego, z którego istnieje jeden tylko ratunek: ucieczka od narkotyków. Ale do tego chory nie ma ani ochoty, ani siły. Trzeba go gwałtem pozbawić trucizny przez zamknięcie w odpowiednim zakładzie i uniemożliwienie całkowite albo przynajmniej częściowe wstrzykiwania morfiny. Jest to kuracja, która przy całkowitem odebraniu narkotyków prowadzić może do objawów abstynencyj-

nych, nie ustępujących w przebiegu ani natężeniu w niczem objawowi zatrucia w trzeciem stadjum morfinizmu, i w ciągu której chory pozostawać musi pod ciągłą, baczną, nieustającą kontrolą lekarską, kuracja ciężka, niepewna (bo 80 do 90 procent chorych wpada potem znowu pod jarzmo nałogu), ale — jedyna. Jedyna tak długo, jak długo altruizm ogólno-ludzki nie zatriumfuje nad egoizmem fiskalnym pewnych państw.

Co to jest apopleksja?

Jednym z najbardziej przerażających wypadków chorobowych, uderzających jak piorun z jasnego nieba i powalających zupełnie zdrowego napozór człowieka, jest atak apoplektyczny, polegający na pęknięciu jakiegokolwiek naczynia krwionośnego w mózgu i wylewie krwi w obrębie tkanek mózgowych. Grozę położenia potęguje przytem dość znaczny procent wypadków śmiertelnych; statystyka większych miast wykazuje, że ponad 6 procent wszystkich zejść śmiertelnych przypisać należy na karb apopleksji.

Na szczęście jednak większość wypadków krwotoku mózgowego przebiega łagodniej. Po nagłym, jak powiedzieliśmy wyżej, albo też poprzedzonym zwiastunami wybuchu choroby przychodzi do utraty przytomności i upadku chorego i — jeśli tylko centrum oddechowe nie zostało porażone, co bardzo szybko, nieraz w ciągu kilku minut, prowadzić może do śmierci, — jest nadzieja, że chory po niejakim czasie odzsykuje świadomość, a z nią razem, tendencję do wyrównania szkód, wyrządzonych przez atak.

Czy i w jakim stopniu dadzą się usunąć następstwa takiego pęknięcia naczynia mózgowego, z których najważniejszemi są porażenia rozmaitych grup mięśniowych, to zależy od lokalizacji i rozmiarów zniszczenia, dokonanych przez krwotok.

Także inne schorzenia naczyń mózgowych prowadzić mogą do podobnych objawów, a nawet śmierci; tutaj wyszczególnić należy zaczopowanie tętnicy mózgowej przez jakieś ciało obce, znajdujące się w krwiobiegu (naprzykład skrzep, odrywający się niekiedy w przebiegu choroby serca), lub tromboza czyli powolnie wytwarzający się zakrzep w któremkolwiek naczyniu mózgowem w przebiegu niektórych chorób infekcyjnych, który to zakrzep również prowadzić może do przerwania komunikacji w obiegu krwi w mózgu i co zatem idzie, do uszkodzenia tkanki mózgowej.

Atak apoplektyczny ma jednak za przyczynę najczęściej arterjosklerozę mózgu. Jest to, jak wogóle zwapnienie tętnic, jednym z objawów starzenia się organizmu, przed czem, oczywiście, nikt uchronić się nie może; na starość nie znaleziono jeszcze lekarstwa; organizm, jak każda maszyna, raz musi się zużyć. Jednakowoż arterjoskleroza mózgu nie musi przebiegać równolegle z identycznem cierpieniem naczyń krwionośnych innych organów: nerek,

tętnicy głównej, czy serca. Czasami naczynia mózgu, mimo daleko posuniętej arterjosklerozy innych organów, nie wykazują poważniejszych zmian chorobowych i naodwrót.

Duże znaczenie przypisuje się pewnym truciznom; i tak alkohol jest niewątpliwie poważnym szkodnikiem. Także ołów, który jednak na szczęście w życiu codziennem nie odgrywa znaczniejszej roli, działa niekorzystnie. Nie można zaprzeczyć, że i nikotyna odbija się fatalnie na stanie naczyń mózgowych, natomiast niebezpieczeństwo, związane ze spożyciem kawy i herbaty, zdaje się być przeceniane. Natomiast olbrzymie znaczenie przypisać należy syfilisowi, który wyrządza też poważne szkody w aorcie t. zn. tętnicy głównej. Znaczna większość krwotoków mózgowych przed pięćdziesiątym rokiem życia ma, z dużą dozą prawdopodobieństwa, podłoże syfilityczne.

Z chwilą kiedy układ tętnicy mózgu doznał już raz upośledzenia i nie stoi na wysokości zadania, wystarcza najmniejsza szkodliwość, powodująca podniesienie ciśnienia w żyłach względnie zastój w żyłach, aby wywołać pęknięcie naczynia. Tutaj należą większe wysiłki, dźwiganie ciężarów, silniejszy kaszel, nadmierne parcie przy wypróżnieniu, także gorąca kąpiel. Bywają jednak wypadki, w których w czasie spokojnego siedzenia, a nawet w czasie snu, a więc bez jakiegokolwiek zewnętrznego bodźca, przychodzi do pęknięcia zmienionego już przedtem chorobowo naczynia.

Stąd też kandydaci na apoplektyków, a więc ludzie, u których stwierdzono możliwość podobnej katastrofy, powinni być jaknajbardziej ostrożni, unikać wysiłków, schylania się, dźwigania, pośpiechu i ścisku; powinni dbać o regularność wypróżnień, nie jeść za dużo mięsa i wogóle unikać zbyt obfitych posiłków i zbyt wielkiej ilości płynów. Wśród tych ostatnich szczególną uwagę zwrócić należy na alkohol; nie wystarcza ograniczenie się tylko w spożywaniu alkoholu, najlepsza jest zupełna abstynencja. Tak samo ograniczyć należy palenie tytoniu. Ostrożności te tem bardziej są na miejscu, jeśli chorzy skarżą się na pewne objawy wstępne, jak zawroty głowy, szum w uszach, nudności lub omdlenia, które często spowodowane już są drobniutkiemi wybroczynami z małych naczyniek mózgowych.

Jeśli już przyszło do ataku apoplektycznego wraz z utratą przytomności, to narazie należy zaniechać wszelkich poważniejszych zabiegów, a przedewszystkiem przewożenia czy przenoszenia chorego. Ułożenie poziome pacjenta ze wzniesioną cokolwiek głową, worek z lodem na głowę, postawienie pijawek i dbanie o należyte funkcjonowanie serca, — to najważniejsze, co można zrobić dla chorego. Ważne jest również opróżnienie odbytnicy (przez lewatywę) i pęcherza moczowego.

Gdy chory wróci do przytomności, przystąpić można po upływie kilku tygodni do zabiegów, mających na celu usunięcie lub bodaj zmniejszenie następstw krwotoku mózgowego, a więc w pierwszym rzędzie porażeń. Łagodne masaże porażonych mięśni, elektryzacja, ciepłe zmywanie i bierne ruchy, wykonywane przy

pomocy osób drugich, mogą jeśli nie całkiem, to przynajmniej w części wyrównać szkody, wyrządzone przez krwotok. Ćwiczenia takie kontynuować należy cierpliwie i ostrożnie, przynajmniej przez pół roku. Najtrudniej bywa z upośledzeniem mowy; trzeba tu spokojnie i cierpliwie uczyć chorego ustawiania warg i wymawiania każdej litery, potem każdej zgłoski i słowa. Przy porażeniach prawostronnych dobrze jest uczyć chorego pisać lewą ręką, co po początkowych trudnościach udaje się jednak bardzo szybko.

Jeśli nawet nie przychodzi do grubszych defektów pamięci i inteligencji to jednak prawie zawsze zauważyć można pewne zmiany psychiczne, takie, jak szybkie nużenie się chorego, brak zainteresowań, drażliwość, egocentryczność, które już pozostają na stałe. Tylko bardzo nieznaczna ilość pacjentów wraca zupełnie do zdrowia.

7*

Prof. Calmette — wróg gruźlicy.

Nieubłagana śmierć wyrwała niedawno z szeregu walczących jednego z najbardziej zasłużonych bojowników w walce z najstraszniejszą klęską społeczną i rodzinną — gruźlicą. Był nim profesor Calmette, twórca szczepień ochronnych noworodków przeciw gruźlicy.

Wyszedł on z znanego ogólnie założenia, że gruźlica nie jest chorobą dziedziczną i że dzieci osób chorych na gruźlicę przychodzą na świat zdrowe, a jedynem ich upośledzeniem jest mniejsza odporność na choroby, niż u dzieci osób zdrowych. Drugim faktem, który miał na pamięci, było to, że zarażenie się gruźlicą dokonywa się naogół od człowieka do człowieka przez wdychiwanie prątków gruźliczych, a więc tych bakteryj, które wykaszluje człowiek chory na płuca. Trzecim wreszcie to to, że najłatwiej i najczęściej zaraża się człowiek w wieku dziecięcym zwłaszcza, jeśli żyje w tem samem mieszkaniu w najbliższej styczności z osobami choremi na gruźlicę, a więc przedewszystkiem z chorymi rodzicami.

Uświadomiwszy sobie to wszystko, zrozumiemy i my dokładnie, dlaczego to w ostatnich czasach cały ciężar walki z gruźlicą skierował się przedewszystkiem na ten jej odcinek, który dotyczy gruźlicy u dzieci i dlaczego za cel najważniejszy w tych zapasach obrano sobie nie tyle zwalczanie już istniejącej choroby, ile raczej zapobieganie jej przez wzmożenie odporności organizmu przeciw zakażeniu gruźliczemu. Pomijamy tu, oczywiście, wszystkie wysiłki, zmierzające ku podniesieniu tej odporności przez poprawę bytu, a więc lepsze odżywienie, podniesienie standartu życiowego rodziców, zapewnienie im i ich dzieciom lepszego, jaśniejszego i hygjenicznego mieszkania, choć te sprawy mają wielkie i nigdy nie dość doceniane znaczenie. W artykule niniejszym omówić tylko chcemy podniesienie odporności niemowląt przeciw gruźlicy zapomocą szczepień ochronnych, która-to metoda była jedną z największych zasług zmarłego właśnie profesora A. Calmetta z Paryża i która zapewne utrwali na zawsze pamięć jego w medycynie.

Metoda prof. Calmetta opiera się na znanej metodzie immuzowania organizmu przez zaszczepienie mu osłabionych sztucznie albo zgoła zabitych bakteryj pewnej choroby, przez co organizm, mając do czynienia z mniejszą ilością jadów bakteryjnych, niż przy naturalnem zakażeniu, łatwo daje sobie radę z unieszkodliwieniem tychże nabywając równocześnie właściwość obfitszego wytwarzania ciał ochronnych, skierowanych przeciw tejże chorobie na wy-

padek późniejszego zarażenia. Metoda ta, stosowana z powodzeniem w zwalczaniu ospy, tyfusu brzusznego itd., okazała się korzystną i przeciw gruźlicy. Calmette postępował mianowicie w ten sposób, że w ciągu pierwszych dziesięciu dni życia niemowlęcia podawał drogą doustną szczepionkę zawierającą prątki gruźlicze, żywe wprawdzie, ale osłabione w swojej jadowitości dzięki specjalnej metodzie hodowania ich na sztucznych pożywkach. Efekt tego osłabienia jadowitości jest ten, że bakterje nie są już w stanie wywołać w organizmie dziecka zmian gruźliczych, ale jeszcze posiadają zdolność pobudzenia go do wytworzenia specjalnych ciał ochronnych, broniących go w przyszłości przed zakażeniem gruźlicą.

Prof. Calmette występował nie z gołosłowną niepopartą faktami teorją. Przemawiała za nim olbrzymia statystyka. Już w r. 1928 donosiła „Presse Medicale“ w numerze trzecim, że od 1-go lipca 1924 do 1-go grudnia 1927 r. szczepiono we Francji 52.772 noworodków, z czego 5.740 było dziećmi matek gruźliczo chorych. Jakież były wyniki tych szczepień? Trzeba powiedzieć, że rewelacyjne.

Według urzędowej statystyki udało się profesorowi Calmette obniżyć śmiertelność niemowląt paryskich z 20, a nawet 30 proc. na 2 zaledwie. Dnia 1 grudnia 1927 roku, a więc w ostatnim dniu statystyki wśród 3.808 mniej niż 1 rok liczących, szczepionych dzieci, wynosiła ogólna śmiertelność 3.1 proc. w przeciwieństwie do dzieci nieszczepionych, których ogólna śmiertelność wynosiła 8.5 proc. Jednakowoż gruźlica była przyczyną śmierci zaledwie 0.9 proc. tych dzieci, podczas gdy u dzieci nieszczepionych, a w identycznych warunkach żyjących, wynosiła od 24 do 70, a w niektórych wypadkach nawet 80 proc. wszyskich wypadków śmierci. Wyniki, osiągnięte tą metodą, są więc idealne, jeśli się zważy że nawet w kraju tak wysoko pod względem hygjenicznym postawionym, jak Danja, gdzie śmiertelność z gruźlicy jest najniższą w Europie, dochodziła ona jednak u dzieci w tym samym okresie wieku do prawie 8 proc. Nic więc dziwnego, że francuskie ministerstwo zdrowia publicznego zajęło się żywo metodą szczepień ochronnych przeciwgruźliczych, zalecając gorąco jej stosowanie.

Nie obeszło się jednak i bez sprzeciwów i to ze strony bardzo poważnych uczonych. Są tacy, jak np. Löwenstein, którzy ostrzegają przed stosowaniem szczepionki Calmetta ze względu na to, że zawiera ona prątki gruźlicze żywe, a więc takie, które, chociaż osłabione w swojej żywotności, mogą jednak kiedyś, po upływie lat, odzyskać w organizmie dziecka, wśród korzystnych warunków swoją pierwotną jadowitość i wywołać następstwa, nie dające się narazie ani przewidzieć, ani tem mniej obliczyć. Także niezapomniana jeszcze sprawa masowych wypadków śmierci w przytułku dla niemowląt w Lubece po szczepieniu szczepionką Calmetta nie przysporzyła mu, rzecz prosta, zwolenników. Jest jednakowoż rzeczą pewną, że katastrofa ta była pożałowania godnem następstwem pomyłek i błędów, dokonanych w samej Lubece, a polegających na nieodpowiedniem przechowywaniu szczepionki w tamtejszem laboratorjum i że w niczem nie umniejsza wielkiego dzieła dobroczyńcy ludzkości, profesora Aleksandra Calmette'a.

Rak

Rak jest jednem z tych cierpień, które w ostatnich dziesiątkach lat przybierają charakter prawdziwej klęski społecznej. Wzmaga się on we wszystkich krajach i zabiera więcej ofiar, niż cały szereg innych chorób, jak np. zapalenie płuc, tyfus brzuszny, tyfus plamisty, zapalenie nerek, szkarlatyna. W Anglji śmiertelność na raka przewyższyła już nawet gruźlicę, którą tam zdołano opanować, a pośród obywateli Stanów Zjednoczonych więcej w okresie wojny światowej zginęło na skutek raka, niż na skutek wojny. W Polsce rak jest nieco mniej częsty, może dlatego, że gruźlica ma kilkakrotną przewagę i działa w młodym wieku.

Obecnie na każde 10 osób w wieku ponad lat 40 jedna cierpi na raka. Jest to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci u osób starszych. Rak zabiera corocznie w samej Europie 300.000 ludzi, z czego około 25.000 przypada na Polskę. Niesłuszne jest spotykane czasem potoczne mniemanie, że rak był dawniej tak samo częsty, jak dziś, a tylko lekarze nauczyli się go dzięki subtelniejszym metodom badania częściej rozpoznawać. Od lat zgórą 50-ciu przyczyny zgonów w szpitalach są sprawdzane przy pomocy sekcji i wszelkie guzy, gruczolaki i zrakowacenia łatwo dawały się skonstatować. Otóż statystyka wykazuje, że ilość śmiertelnych schorzeń na raka wzrasta corocznie przeciętnie o 2 procent. Istnieje pogląd, że choroba ta wzrosła wraz z cywilizacją, która pociąga za sobą zwiększenie się wpływu czynników drażniących, szkodliwych nałogów, nadużycia w pożywieniu, napięć nerwów itp.

Walka z klęską raka jest ciężka wobec niepewności i rozbieżności poglądów naukowych na warunki i sposób powstawania tej choroby, polegającej na złośliwym bujaniu tkanki nabłonkowej. Nawet kwestja dziedziczności i zaraźliwości raka nie jest jeszcze całkowicie rozstrzygnięta, mimo ogromu pracy w różnych instytucjach naukowych, stworzonych specjalnie dla opanowania raka.

Dały się ustalić jednakże niektóre wskazówki dla zapobiegania rozpowszechnianiu się tej choroby oraz wskazówki celem ułatwienia wczesnego rozpoznania, co jest wprost decydujące dla wyniku leczenia. Jeśli dawniej medycyna była bezsilna wobec raka, obecnie z wypadków wcześnie rozpoznanych można 70 procent wyleczyć. Natomiast w rakach późniejszych niecałe 30 procent udaje się wyleczyć przy pomocy naświetlania radem lub zabiegów operacyj-

nych. Np. w Paryżu stwierdzono znaczne obniżenie się śmiertelności wskutek raka w wypadkach ginekologicznych, a więc łatwych do rozpoznania — chociaż ogólna śmiertelność na raka stale się zwiększa.

Wskazówki profilaktyczne są następujące:

Poprawienie higjenicznych warunków życia, a więc: odpowiednie mieszkanie, umiarkowane pożywienie, czystość.

Zwalczanie nałogów szkodliwych, jak palenie, alkoholizm, pospieszne łykanie pokarmów, noszenie niewłaściwych ubrań (uciskające trzewiki, sznurówki i t. d.).

Zabezpieczenie robotników fabrycznych i fachowców przed szkodliwemi czynnikami, płynącemi z wykonywania zawodów. Wiadomo, że raki skórne częste są u kominiarzy, raki płuc — u górników, raki pęcherza moczowego — u robotników w fabrykach parafiny i przetworów smołowych. Niezwykle wielki procent pracowników szynkarskich staje się ofiarą raka.

Stosowanie profilaktyki indywidualnej, a więc odpowiednie utrzymanie jamy ustnej i skóry, zwracanie przez kobiety uwagi na drobne pozornie dolegliwości (katary szyjki macicznej, krwawienia, niegojące się rany), baczenie na skutki różnych cierpień przewodu pokarmowego, jak kamica, wrzody a wreszcie poddawanie się perjodyczne oględzinom lekarskim przez wszystkie osoby, podejrzane o raka.

Tworzenie przytułków dla nieuleczalnych. Same tylko szpitale warszawskie wypisują corocznie około 500 chorych jako nieuleczalnych. W Warszawie istnieje jedyny w Polsce przytułek, obliczony tylko na 40 kobiet, a powstał niedawno osobny pawilon dla 12 mężczyzn. Dla opanowania tej klęski społecznej, w jaką zamieniają się choroby rakowe, zawiązały się w różnych krajach od lat zgórą 30 różne komitety, ligi i związki. W Polsce istnieje taki komitet od lat 12. Zdołał on utworzyć specjalne przychodnie w Warszawie, Wilnie, Łodzi i Lwowie, wydać kilka roczników Biuletynu i książek, zgromadzić materjał statystyczny i naukowy i rozwinąć odpowiednią propagandę. Ale to są dopiero początki i daleko nam do tych potężnych organizacyj, które podjęły społeczną walkę z rakiem np. we Francji lub we Włoszech.

Czy ząbkowanie jest chorobą?

Przez długie lata utrzymywał się wśród szerokiej publiczności pogląd, jakoby ząbkowanie było dla dziecka źródłem wielu niedomagań i niewiele jest objawów chorobowych takich, jak gorączka, drgawki, kaszel, biegunka, którychby zatroskani rodzice chorego niemowlęcia nie kładli na karb tego właśnie procesu fizjologicznego. Popularność tego poglądu nie ograniczała się zresztą do laików. Także i wiedza lekarska przez długie stulecia przyjmowała, że okres przerzynania się ząbków u dziecka jest okresem chorobowym, prowadzącym nawet w pewnych wypadkach do śmierci!

Była to ta wiedza lekarska, która do ostatnich dziesiątków lat, nie dysponując jeszcze późniejszemi wspaniałemi zdobyczami techniki, posługiwała się tylko zwyczajną, prostą obserwacją zmysłów. Nie było jeszcze wówczas mikroskopu, któryby dozwolił dostrzec rzeczy, dla gołego oka niedostępne; nie znano promieni Roentgena, przenikających na wylot tkanki i pozwalających naocznie obserwować i badać funkcjonowanie organów, skrytych wewnątrz ciała. Wychwytano i notowano tylko to, co gołem okiem można było zauważyć, czego palcem można było dotknąć i uchem wysłuchać. Nic więc dziwnego, że fenomen taki, jak przebijanie się białych koron zębów mlecznych przez blado-różowe dziąsła niemowlęcia musiał się rzucać w oczy i zwracać na się ogólną uwagę matki, piastunki i — oczywista — lekarza. A że ząbkowanie rozpoczyna się mniej więcej w 6-tym miesiącu życia i trwa do połowy trzeciego roku, a więc rozgrywa się w okresie, w którym dziecko już z natury bardzo podatne jest i wrażliwe na wszelkie schorzenia gorączkowe, wobec tego najprostszem wydawało się połączyć te dwa fakty i czynić jeden zależnym od drugiego.

Jak bardzo rozpowszechnione było to mniemanie, o tem świadczy fakt, że istnieją staroindyjskie formułki zaklęć, powstałe na 2000 lat przed Chrystusem, proszące bóstwo o „łagodne ząbkowanie". Od tego czasu aż do połowy XIX-go wieku po Chrystusie utrzymuje się w podręcznikach chorób dzieci ząbkowanie, jako — choroba, która może nawet spowodować śmierć. Nie brakło oczywiście i skutecznych leków w postaci śledzia, miodu itp., przykła-

danego na dziąsła. Byli i tacy, jak np. chirurg francuski, Pare, którzy radzili nakłuwać dziąsło ponad przerzynającym się ząbkiem delikatnym lacetem, co znowuż nie zawsze było z pożytkiem dla niemowlęcia.

Dzisiejsza medycyna odrzuca z całą stanowczością pogląd, jakoby ząbkowanie wywoływać miało jakikolwiek stan choroby dziecka, a że tak jest o tem świadczą dokładne badania anatomiczne, uzupełnione też wynikami prześwietlania szczęk promieniami Roentgena. Wykazują one, że już w 4-tym miesiącu życia płodowego, a więc na długi czas jeszcze przed urodzeniem, zaczynają się formować zawiązki zębów mlecznych, że u noworodka już nietylko wszystkie zęby mleczne tkwią w szczękach, ale nawet istnieje zawiązek znacznej części zębów stałych, że w miarę wzrostu i rozwoju dziecka rozwijają się również korony i korzenie zębów mlecznych i że przerzynanie się zębów, a więc to, co popularnie nazywamy ząbkowaniem, jest tylko częścią najbardziej widoczną.

To przerzynanie się zębów mlecznych odbywa się w jaknajwolniejszem tempie i bez jakiegokolwiek uszkodzenia dziąseł. Rosnący ząb podsuwa się coraz wyżej, dziąsło pod nim cieńczeje coraz bardziej, aż robi się przejrzyste tak, że można już dojrzeć przebłyskujący biały punkt lub białą linję. Wreszcie przychodzi do zupełnego zacieńczenia i bezkrwawego przebicia się zęba na zewnątrz. Ząb przeciera poprostu dziąsło tak, jak np. palcem przetrzeć możemy kartkę bibuły. Że dziąsło przybiera przytem wygląd sino-czerwony, to nie świadczy jeszcze o jakichś zmianach zapalnych, jak sądzili dawniejsi lekarze i sądzą jeszcze dzisiejsze matki.

Ząbkowanie przypada na okres, w którym dziecko, jak już wyżej powiedzieliśmy, szczególnie łatwo zapada na rozmaite niedomagania, idące nieraz w parze z gorączką, drgawkami, zaburzeniami jelitowemi, słowem: z takimi stanami chorobowemi, które dawniej składano na karb ząbkowania. Szczególnie ważną rolę odgrywa przytem tzw. angielska choroba, czyli krzywica. Opóźnia ona najczęściej początek ząbkowania, daje się odczuć po raz pierwszy właśnie w okresie przerzynania się zębów i ułatwia powstawanie katarów dróg oddechowych, przebiegających w asystencji gorączki. Ponieważ krzywica występuje przedewszystkiem u dzieci, karmionych flaszką, u których znowuż częste są zaburzenia w trawieniu, więc też u dzieci późno ząbkujących nierzadkie są biegunki. Niema to jednak bezpośredniego związku przyczynowego między ząbkowaniem które jest niewinnym, normalnym procesem rozwojowym, a biegunką, tylko angielska choroba opóźnia ząbkowanie, podczas kiedy biegunka spowodowana jest sztucznem odżywianiem.

Tak samo i drgawki, występujące niekiedy u niemowląt, a także i kurcz głośni, stanowią chorobę, zależną prawdopodobnie od krzywicy, a w każdym razie od sztucznego odżywiania niemowlęcia — nie zaś od ząbkowania, które tam występuje w czasie spóźnionym (również na skutek krzywicy), a tylko przypadkowo i niejako wtórnie zbiega się z temi stanami chorobowemi.

Z higjeny zębów i jamy ustnej

Co każdy o zębach i ich pielęgnacji wiedzieć powinien.

Zęby są częścią naszego ciała, są organem mającym podobnie jak i inne narządy spełnić swoją, niemniej ważną funkcję w tym skomplikowanym organiźmie, jakim jest nasze ciało.

Ażeby ten organizm sprawnie funkcjonował muszą wszystkie jego części a więc i zęby, które są w łączności z wszystkiemi innemi nawet najbardziej odległemi narządami, znajdować się w nienagannym, a conajmniej w możliwym do użytku stanie.*)

Abstrahując od wartości kosmetycznej, zadaniem zębów jest przygotowanie pokarmów w ten sposób, ażeby dostawszy się do żołądka, pozwoliły mu na strawienie tychże bez zbytniego obciążenia go pracą. Przy braku jednego lub więcej zębów otrzymuje żołądek potrawy źle pogryzione i pożute, co stanowi dla niego obciążenie i nieraz powoduje uszkodzenia i co mści się po dłuższym lub krótszym czasie jakimś conajmniej katarem żołądka.

Będę się starał w tym artykule wskazać drogi i sposoby, jak zachować zęby w dobrym stanie, zaznaczając na wstępie, że jak z jednej strony zęby są tym organem, który najczęściej i najwięcej ulega schorzeniu tak z drugiej strony najłatwiej je utrzymać w dobrym stanie przez racjonalną, a przytem nieskomplikowaną higjenę.

Uzębienie mleczne dziecka wytwarza się już u płodu, w łonie matki, a zalążki zębów stałych znajdują się w szczękach dziecka już w pierwszych miesiącach jego życia. Dlatego też warunkiem wytworzenia się dobrych, silnych i odpornych zębów dziecka jest odpowiednie odżywianie się matki w czasie ciąży i w okresie karmienia. Regularne spożywanie mleka, masła, jaj, wątroby, tranu świeżych jarzyn i owoców oraz częste przebywanie na powietrzu **) jest szczególnie wskazane.

Ząbków mlecznych posiada dziecko 20, z których pierwszy w dolnej szczęce wykłuwa się między 6—8 miesiącem, a następne

---

*) W armji niemieckiej powojennej tzw. Reichswehrze nie śmie żołnierzowi brakować ani jednego zęba, gdyż nie zostałby przyjęty inaczej do służby.

**) Chodzi o działanie promieni słonecznych, które gdy przejdą przez szkło szyby okiennej tracą swe dobre lecznicze właściwości. Wszak nikt jeszcze nie opalił się siedząc za zamkniętem oknem.

podążają w odstępach mniejwięcej 4-miesięcznych tak, że po upływie 2-ch i pół lat wszystkie ząbki mleczne są już wykłute.

Jasną jest rzeczą, żę ząbki mleczne stanowią to samo dla dziecka, co dla dorosłego jego zęby stałe, muszą więc być też pielęgnowane, a w razie zepsucia leczone i plombowane.

Pielęgnacja jest bardzo prosta i polega jedynie na utrzymywaniu czystości. Jak długo u dziecka nie wykłuł się żaden ząbek, nie należy manipulować, gdyż czyszczenie tak bardzo delikatnej błony śluzowej może tylko spowodować otarcie i skaleczenie, a jest w zasadzie niekonieczne.

Dopiero gdy ukaże się jeden względnie więcej ząbków należy je po posiłkach delikatnie zetrzeć wilgotną, czystą szmateczką. Gdy wszystkie zęby są wykłute, a więc z końcem trzeciego roku życia, należy dziecko przyzwyczajać do systematycznego czyszczenia zębów szczoteczką, świecąc samemu dobrym przykładem, gdyż bardzo niewiele dzieci w początkach chętnie czyści zęby i płócze gardło i usta. Tu musimy użytkując nasze psychologiczne umiejętności, nieraz użyć jakiegoś triku pedagogicznego, ażeby dziecko zachęcić do używania szczoteczki. Np. szczoteczkę daje się dziecku przy jakiejś okazji, jako prezent razem ze specjalną szklanką np. kolorową lub wzorzystą i powiada: „od dziś masz tak jak każdy dorosły swoją szczoteczkę i szklankę do płókania i możesz sobie sam czyścić zęby". Szczoteczki dla dzieci powinny być oczywiście mniejsze i o włosie miększym niż dla dorosłych.

Płókanie ust i gardła i szczotkowanie zębów powinno także u dzieci odbywać się bezwarunkowo 2 razy dziennie, raz przy toalecie porannej, a drugi raz przed ułożeniem dziecka do snu.

W tym okresie największe szkody na zębach wywołują słodycze i klejące się po zębach leguminy i dlatego należy podać na zakończenie posiłku surowy owoc, najlepiej jabłko, które, będąc twardszem i włóknistem, czyści przy żuciu ząbki.

W czasie wykłówania się ząbków mlecznych nie należy absolutnie dopuścić do ssania paluszków, gdyż takie ssanie powoduje nieregularności w ustawieniu się ząbków i zniekształcenie bardzo podatnych wówczas szczęk, a co zatem idzie i oszpecenie na całe życie.

Jeśli mimo pielęgnacji, co następuje rzadko, lub właśnie wskutek braku pielęgnacji zrobi się dziurka w mlecznym ząbku, należy go leczyć i zaplombować. Zwalczać należy mylne a do dziś jeszcze bardzo zakorzenione zdanie, że „mleczaków nie trzeba plombować bo i tak wnet wypadną". Jest to pogląd z gruntu fałszywy.

Silnie zepsute zęby mleczne powodują również u dzieci bóle, które dokuczają im głównie w nocy, uniemożliwiają rozgryzanie pokarmów, powodują obrzęk na twarzy, utratę apetytu i powiększenie gruczołów na szyi; wtedy zmuszają one lekarza dentystę do usunięcia takiego ząbka, a robi on to bardzo niechętnie, gdyż wie, że przedwczesna utrata każdego ząbka mlecznego powoduje nieregularność w wykłuwaniu się i szpecące wady w ustawieniu się zębów stałych. Zęby mleczne są bowiem, jak Niemcy powiadają „Platzhalterem" dla zębów stałych.

O tranie

Bardzo wiele środków lekarskich, nawet wysoko cenionych i używanych przez setki lat zarzucono w ostatnich czasach, ponieważ nowoczesne badania naukowe nie potwierdziły ich wartości leczniczej. Losu tego jednakże nie podzielił jeden środek leczniczy, o którym niżej będzie mowa, t. j. tran.

Tran używany jako środek domowy od niepamiętnych czasów dla zwalczania rozmaitych chorób wśród ludności rybackiej Islandji i Norwegji, a od blisko wieku znany światu lekarskiemu, uzyskał właśnie dopiero dzięki nowoczesnym badaniom naukowym trwałą podstawę w lecznictwie. Nauka ostatnich lat wyjaśniła dopiero istotę działania tranu.

Tran jest płynnym tłuszczem z wątroby wątłusza czyli dorsza morskiego (Gadus morrhua), ryby głębinowej, żyjącej w części północnej Oceanu Atlantyckiego i w sąsiadujących z nim obszarach północnego Oceanu Lodowatego. Ryba ta w okresie między lutym a kwietniem podpływa w ogromnych ilościach do północnych i zachodnich wybrzeży Norwegji, by składać ikrę i wtedy też odbywa się połów, zazwyczaj obfity.

Pierwotny sposób otrzymywania tranu był bardzo prymitywny. Wątroby wyjęte z ryb, bez poprzedniego oczyszczenia układano w kadziach i pozostawiano samym sobie na całe nawet miesiące. Komórki wątrobowe, czyto pod wpływem swego własnego ciężaru, czy też na skutek gnicia pękały i tran z nich wypływający zbierał się na powierzchni kadzi. Naturalnie tran w ten sposób otrzymywany był zazwyczaj już w stanie zupełnego rozkładu, zjełczały, barwy ciemno-żółtej, o przykrej woni rybiej i gorzkawym smaku. Dopiero w drugiej połowie ubiegłego stulecia ustąpił ten prymitywny sposób otrzymywania tranu, fabrycznemu sposobowi, zapomocą pary wodnej. Natychmiast po złowieniu dorsza usuwa się z niego wątrobę, którą się starannie oczyszcza i wypłókuje, a następnie w specjalnych kotłach poddaje się ją działaniu przegrzanej pary wodnej. Już po upływie pół godziny wypływa z wątroby cała zawartość tranu, który po przefiltrowaniu, w postaci jasno-żółtego oleju dostaje się do handlu.

Gdy tran stosowany już w lecznictwie wykazał swą wartość leczniczą, zaczęto się niejednokrotnie zastanawiać, gdzie i w czem leży istota jego działania. Na pytanie to odpowiadano rozmaicie. Dopiero nauka ostatnich dwudziestu lat, stwierdziła, że przyczyny, nadające tranowi tak dużą wartość leczniczą, należy szukać we fakcie tym, że tran zawiera w stosunkowo dużych ilościach dwie w tłuszczu rozpuszczające się witaminy. Pierwsza z nich A t. zw. antikseroftalmiczna, pobudza wzrost organizmu, druga D, zwana antirachityczna, przeciwdziała angielskiej chorobie. Obie te witaminy, są szczególnie w pierwszym okresie życia konieczne do normalnego wzrostu i rozwoju. Brak ich w pokarmach powoduje szybko rozwijające się słabienie, doprowadzające nawet do śmierci. Że tak jest, przekonały nas doświadczenia wykonane na zwierzętach (szczurach). Młode szczury karmione żywnością zresztą obfitą, lecz nie zawierającą witaminy A (pobudzającej wzrost), okazywały po krótkim czasie wstrzymanie rozwoju, objawy zaniku i szybko postępującego osłabienia, wreszcie ślepotę (kseroftalmię) i śmierć. Z podobnemi objawami chorobowemi, wywołanemi brakiem witaminy A w pokarmach, spotykaliśmy się w latach wojny światowej w różnych krajach, szczególnie w Niemczech, Austrji i Rosji, gdzie kseroftalmja szerzyła spustoszenie wśród dzieci.

Lecznicze działanie tranu szczególnie w angielskiej chorobie czyli krzywicy jest oddawna znane. Działanie to jest owocem witaminy, o której już wyżej wspomniałem t. j. witaminy D. I działanie tej witaminy stwierdzono eksperymentalnie, a mianowicie młode szczury odżywiane pokarmami, pozbawionemi witaminy D, zdradzały po kilku już tygodniach objawy krzywicy, podobnej do tej, jaka się u ludzi spotyka. Mianowicie zwierzęta przy poruszaniu okazywały wrażliwość, chód niezdarny i widoczne skrzywienia kości długich.

Witaminy A i D występują zresztą prawie zawsze razem, a i witamina D konieczną także jest do wzrostu organizmu, ponieważ obecność samej witaminy A w pokarmach jest niewystarczającą.

Badania naukowe udowodniły, że organizm zwierzęcy nie posiada zdolności wytwarzania witamin. Synteza ich bowiem następuje w roślinach pod wpływem światła słonecznego. Z wczesną wiosną, kiedy słońce nabiera mocy, zapełnia się woda morska obfitą roślinnością, wysuwającą się ku powierzchni morza. W tej to roślinności pod wpływem promieni słonecznych tworzą się wspomniane witaminy. Roślinność ta jest pożywieniem różnych zwierzątek morskich, będących z kolei żerem dorszów. Witaminy więc tą drogą dostają się do rybiej wątroby. Ludzie, wtargnięciem swej przemocy przerywają jednolity łańcuch tego procesu, wydobywają czynny tłuszcz tranowy, używając go dla celów zapobiegawczych i leczniczych.

Tran, jako lekarstwo znalazł rozległe zastosowanie i to w chorobach poważnych, jak w krzywicy, tężyczce, zołzach, gruźlicy i t. d.

Dr. R. Kolber.

Czy kuracja tranowa musi być nieprzyjemna?

Zmuszanie dziecka do przyjmowania tranu, połączone z dobrze znanemi każdej matce trudnościami, nie zawsze daje dobre wyniki.

Pomijając już fakt przełamywania uporu dziecka zapomocą często niezbyt pedagogicznych metod jak bicie, „przekupywanie“ dziecka prezentami i t. d., niechętne przyjmowanie przez dziecko wstrętnego dlań lekarstwa, wpływa ujemnie na apetyt i samopoczucie, a niejednokrotnie wywołuje wymioty, torsje i t. d. Powoduje to nierzadko przerwanie kuracji w okresie kiedy podawanie tranu jest najbardziej wskazane.

Wieloletnie wysiłki nauki, zmierzające do pozbawienia tranu jego przykrego zapachu i niemiłej postaci bez pozbawienia go jednocześnie wartości leczniczej, uwieńczone zostały jednak pomyślnym wynikiem. Rozwiązanie tego problemu stanowi preparat tranowo-słodowy w postaci proszku „Jemalt“. Zupełnie pozbawiony przykrego zapachu tranu i jego oleistej nieprzyjemnej postaci, odznaczający się doskonałym smakiem, stanowi Jemalt prawdziwy przysmak dziecka.

Posiadając wszystkie zalety tranu, Jemalt przewyższa znacznie jego działanie, zawiera bowiem oprócz charakterystycznych dla tranu witamin A i D, również t. zw. witaminy wzrostu B oraz najważniejsze substancje odżywcze, zawarte w słodzie, wskutek czego łączy w sobie działanie synergistyczne obydwu grup witamin oraz działanie odżywcze ekstraktu słodowego.

Co to jest wzmożone parcie krwi?

Jedną z najczęstszych dolegliwości późnego wieku jest arterjoskleroza czyli t. zw. popularnie zwapnienie tętnic. Jest to cierpienie, z którem w wieku dzisiejszym, wieku industrjalizacji, coraz to cięższej walki o byt, staczanej w dużych miastach, wśród niesłychanego napięcia nerwów, — spotykamy się coraz częściej. Także wczesne przyzwyczajenie się i nadużywanie przez młodzież męską tytoniu i alkoholu przyczyniło się do wcześniejszego i częstszego występowania tego schorzenia naczyń krwionośnych.

W artykule niniejszym zajmujemy się jednak tylko jednym z objawów, który stale jej towarzyszy — nieraz bez żadnych innych dolegliwości — mianowicie wzmożonem ciśnieniem krwi. Występuje ono zazwyczaj w piątym dziesiątku lat, nie zdradzając się przytem, jak już wyżej powiedzieliśmy, żadnemi oznakami, świadczącemi o niedomaganiu jakiegoś ważnego organu. Ten to stan wzmożonego ciśnienia krwi bez żadnych innych objektywnych danych, spotykamy dość często, stanowi trudny do rozwiązania dla lekarza dylemat: czy należy go uważać za chorobę i leczyć, czy też nie?

Są lekarze, którzy traktują ten stan jako samoistną, odrębną jednostkę chorobową i odpowiednio do tego starają się, o ile to leży w możliwościach sztuki lekarskiej, przeciwdziałać mu, i są inni, którzy leczą go tylko wtedy, o ile stwierdzą, że jest objawem jakiejś innej, poważniejszej choroby, np. chronicznego zapalenia nerek, skierowując oczywiście swoje wysiłki w kierunku usunięcia choroby podstawowej.

Wzmożone parcie krwi, które niejednokrotnie da się już stwierdzić prostem wyczuciem tętna na ręce, przyczem dane naczynie wyczuwalne jest jako twardsze i grubsze, a puls silniejszy i nie tak łatwo uciskalny, ustalone być może jednak z całą pewnością tylko przy pomocy specjalnego aparatu do mierzenia ciśnienia krwi. Także zmiany na innych, powierzchownie położonych naczyniach krwionośnych, jak np. na skroni, gdzie tętnice występują nieraz silniej i przebiegają wężykowato, albo na stopie, pozwalają dokładniej ocenić stan zmian w całym narządzie krążenia.

Jest rzeczą łatwo zrozumiałą, że taki stale się utrzymujący wzrost ciśnienia krwi, choćby nawet narazie nie dawał podstaw do żadnych skarg ze strony pacjenta, nie może być pożądany dla organizmu, bo każda praca, dokonywana stale pod najwyższem napięciem, musi odbijać się szkodliwie na pracującym. Stąd usprawiedliwione jest dążenie do obniżenia tego ciśniena, zwłaszcza zaś, jeśli towarzyszą mu choćby najsłabsze dolegliwości w postaci przemijających bólów głowy, czy nawet ledwo odczuwalnego znużenia.

Pytanie tylko, w jaki sposób wpłynąć można na spadek ciśnienia? Wiemy przedewszystkiem, że parcie krwi wzrasta przy wysiłkach, wzruszeniach i wszelakich ekscesach, także przy nadmiernem jedzeniu; spada natomiast podczas snu i wypoczynku. — Już te fizjologiczne obserwacje wystarczają, by dotknięty wzrostem ciśnienia krwi chory mógł wpływać korzystnie na swój ustrój. O ile naogół nadmierne obserwowanie samego siebie przez chorego nie jest pożądane, to w wypadkach t. zw. hypertensji takie hipochondryczne usposobienie nie jest bez korzyści. Chory ma w swem ręku najlepszy sposób wpływania na swój stan; bo najważniejsze jest oszczędzanie się, wypoczynek.

Ludzie przepracowywujący się, ludzie niezmordowani, nie użyczający sobie nigdy ani chwili wypoczynku, powinni o tem pamiętać zanim będzie za późno.

Gdy wystąpią pierwsze oznaki, (jeszcze lepiej, zanim wystąpią pierwsze oznaki), dobrze jest okresy wysilonego zajęcia przeplatać większemi lub mniejszemi pauzami. Każda maszyna musi mieć chwile, kiedy może być wyczyszczona i odrestaurowana. Taksamo i organizm ludzki musi wypocząć. Lepsze, niż jednorazowy, dłuższy wypoczynek w roku, są częstsze, choćby krótkie, kilkodniowe wytchnienia w codziennym kieracie, a jeszcze bardziej, niż fizycznego spoczynku, trzeba spokoju psychicznego, unikania wzruszeń i zmartwień, które są najgorszą trucizną.

Co do reszty trybu życia, to ograniczyć trzeba odżywianie się, bo ludzie jedzą naogół znacznie więcej, niż im potrzeba. Wskazane są raczej dania mniejsze, a częstsze. — Przestrzec należy ludzi o wzmożonem ciśnieniu krwi i tzw. apoplektycznym wyglądzie (krępa postać, tłusty kark i brzuch, zaczerwieniona twarz) przed obfitemi biesiadami i libacjami w czasie uroczystości i świąt. Osoby takie powinny raczej odżywiać się na sposób wegetarjański, ograniczając, o ile możności, spożywanie mięsa.

Już te same zabiegi wystarczają często, by ciśnienie krwi utrzymać w pożądanych granicach. Jeśli jeszcze dani ludzie poddadzą się pewnym ograniczeniom, jak odżywianie się w pewnych dniach tygodnia tylko mlekiem i jarzynami, a nadto zastosują ogólne masaże, kuracje kąpielowe i t. p., to zazwyczaj już przez takie higjeniczno-djetetyczne postępowanie, a czasem jeszcze przy użyciu lekarstw udaje się stale grożące niebezpieczeństwo arterjosklerozy i wzmożonego ciśnienia krwi utrzymać w ryzach.

„Choroby jesienne"

Czynniki klimatyczne. — Niedojrzałe owoce. — Alkohol. — Zarazki. — Przeziębienie.

Skład powietrza, jego temperatura, wilgotność, ciśnienie atmosferyczne, światło, zachmurzenie, ilość opadów atmosferycznych, zawartość ozonu w powietrzu, stan elektryczny atmosfery, wiatry — są to czynniki klimatyczne, których znaczne i nagłe wahania w nasileniu często działają szkodliwie na ustrój.

Do nich dołączają się inne, związane z jesienią rozmaite czynniki zewnętrzne, np. błędy dietetyczne (wczesną jesienią spożywanie niedojrzałych owoców, używanie nadmiernej ilości napojów wyskokowych przy równoczesnem szkodliwem działaniu chłodu jesiennego) przedewszystkiem zaś różne zarazki, których żywotność i zjadliwość się wzmaga. Dowodzą tego statystyki chorób zakaźnych, które wskazują, że największa wogóle ilość chorób w ciągu roku przypada na czas od października do stycznia. Jesienią szerzą się epidemje czerwonki, grypy, na dur brzuszny zapadają ludzie najczęściej w jesieni. W niektórych stanach chorobowych wrażliwość ustroju na zmiany pogody jest wybitnie wzmożona. Na tem tle powstałe lub spotęgowane zaburzenia nazwano meteoropatjami. Powstają one najczęściej: u neuropatów (potęgują nerwobóle, depresje psychiczne i doprowadzają do samobójstwa dość często), i u osobników ze skazą artretyczną (potęgują się dolegliwości stawowe, zaburzenia oskrzelowe, żołądkowo-jelitowe, połączone zwykle ze wzdęciem i biegunkami, swędzenie wywołane przez przewlekły wyprysk). U astmatyków powstają napady duszności, w kokluszu wzmagają się napady kaszlu. Po przebyciu poważnych spraw chorobowych kości stawów, oraz części miękkich, po których pozostały znaczniejsze blizny, powstają lub wzmagają się w zmienionych częściach dolegliwości, albo też powstają w nich nieokreślone zmiany uczuciowe.

Ważne czynniki chorobotwórcze są związane z wiatrami, które zmieniają temperaturę powietrza, jego wilgotność, oraz ciśnienie barometryczne. Zwłaszcza w większych miastach roznoszą wiatry pył z zawartemi w powietrzu zarazkami, co się przyczynia do szerzenia się niektórych chorób zakaźnych, jak zapalenie gardła, spojówek i t. d. Z drugiej strony wiatry są naogół czynnikiem szko-

dliwym dla ustroju człowieka. Przy słabym wietrze temperatura powietrza plus 8 stopni działa na ustrój tak, jak temperatura powietrza plus 2 st. bez wiatru, przy silniejszym wietrze 8 st. ciepła działa jak 4 st. mrozu, a przy silnym wietrze jak 10 st. mrozu.

Jednym z najpospolitszych czynników chorobotwórczych jest zaziębienie się czyli przeziębienie się.

Niektóre choroby powstają u ludzi narażonych na przeziębienie się 4 razy częściej jak u innych.

Stworzone przez wielowiekową empirję pojęcie przeziębienia i chorób z przeziębienia utrwaliło się ostatecznie przez ścisłe obserwacje lekarskie, doświadczenia kliniczne i to dokonane na wielkim materjale, oraz badania eksperymentalne. Do chorób z przeziębienia, które obecnie nazywa się nawet osobną nazwą łacińską: frigoroses, zalicza się różne choroby nerwowe (ból głowy, nerwobóle, porażenia nerwu twarzowego i ból nerwu trójdzielnego po zadziałaniu przeciągu, ostra rwa kulszowa po siedzeniu na zimnym kamieniu albo na wilgotnej łące), ból mięśniowy, gościec mięśniowy, ostre zapalenie nerek, włóknikowe zapalenie płuc, grypa, katar nosa, zapalenie gardła, katar krtani, katar oskrzeli. Przeziębienie się — pogarsza stan w dnie czyli podagrze, często w gruźlicy płuc.

Niebezpieczeństwo zaziębienia zachodzi przedewszystkiem wtedy, gdy nie nastąpi fizjologiczny odczyn rozszerzenia naczyń krwionośnych, gdyż czynnikiem chroniącym przed złemi skutkami przeziębienia jest nie początkowy skurcz naczyń skórnych, lecz następujące po nim przekrwienie skóry. Im szybciej ono powstaje i im dłużej się utrzymuje, tem słabiej działa zimno na skórę i tem trudniej wywołuje odruchowe zaburzenia odległe w ustroju. Przytem młodzi, silni ludzie w tych samych warunkach trudniej ulegają uszkodzeniu, aniżeli delikatni słabi, niedostatecznie odżywiani, dotknięci blednicą i niedokrwistością.

Zapobieganie przeziębieniu polega na wzmaganej powoli i celowo sprawności oddziaływania na podniety zimna, polega na stosowaniu jakby „małych dawek przeziębienia".

A więc, obok zachowywania innych przepisów higjenicznych, umiejętne hartowanie ciała odpowiedniemi polewaniami, kąpielami, nacieraniami skóry i t. d. od najwcześniejszego dzieciństwa, może zabezpieczyć człowieka przed przeziębieniem. Takie hartowanie ciała sprowadza w znacznej mierze do wyrobienia przyśpieszenia owego przekrwienia skóry po zadziałaniu na nią zimna.

Paratyfus

W gorącej porze roku napotyka się szczególnie często na zaburzenia trawienne, katary jelit, czy biegunki, które — jak dokładniejsze badania wykazują — sprowadzić się dadzą do pewnych określonych typów bakterji. Są to nieraz schorzenia o charakterze tyfoidalnym. Trzeba bowiem wiedzieć, że obok właściwego tyfusu brzusznego istnieje jeszcze inne cierpienie o przebiegu podobnym, aczkolwiek łagodniejszym, tak zwany „paratyfus".

Paratyfus, występujący niekiedy gromadnie, rzadko przenosi się przez chorych względnie przez tak zwanych „przenosicieli bakterji", natomiast najczęstszem źródłem jego są zakażone środki żywności, a w pierwszym rzędzie mięso z zwierząt chorych, z konieczności zabitych. Występuje on albo pod postacią, zbliżoną do tyfusu brzusznego, ale wśród nagłych początków z dreszczami i gwałtowną gorączką (a nie z powolnem narastaniem gorączki, jak w tyfusie brzusznym), albo pod postacią zatrucia, z szczególnem zaatakowaniem żołądka i jelit i wśród objawów, przypominających cholerę.

Znamy dwa rodzaje paratyfusu: A i B. Paratyfus A był w Europie środkowej przed wojną światową zjawiskiem rzadkiem; odpowiada on przebiegiem swoim lekkiemu lub średnio ciężkiemu tyfusowi brzusznemu. Zakażenie dochodzi tu do skutku przez kontakt z chorymi lub przenosicielami bakterji, a rzadko tylko za pośrednictwem wody do picia lub środków żywnościowych.

W paratyfusie B rozmaite zarazki odgrywają rolę; właściwa bakterja paratyfusu B jest szczególnie odporna i zdolna do życia we wodzie, w ziemi i w żywności. Znosi ona przez 10 do 20 minut rozgrzanie do 20 stopni, co ma szczególne znaczenie przy przenoszeniu za pośrednictwem pokarmów. Swoją drogą trzeba podkreślić, że większe z zwierząt domowych są na zarazki te odporne. Bakterje paratyfusu B stwierdzić można we krwi chorych, w osoczu otrzymanem z osutki na skórze i z wydzielin, podobnie, jak w tyfusie brzusznym. Można też bakterje te stwierdzić w mięsie zwierząt chorych, zabitych z konieczności, które to mięso po spożyciu wywołuje ciężkie objawy zatrucia, wymioty i t. d.

Zależnie od okoliczności różnie zapatrywać się należy na obecność zarazków paratyfusu w wydzielinach człowieka. Jeśli dany osobnik jest zdrów, jeśli w otoczeniu nie stwierdzono żadnych wypadków paratyfusu, w takim razie dane zarazki nie wywołują nagół choroby. Poważnie natomiast traktować należy te wypadki przebiegające pod postacią tyfusu brzusznego lub ostrego kataru żołądkowo-jelitowego, których w danej miejscowości naraz wydarzy się kilka lub kilkanaście, jeśli w otoczeniu stwierdzi się obecność zdrowych lub lekko chorych ludzi, wydzielających bakterje paratyfusu typu B.

Rozmaite działanie trujące wszystkich tych bakterji tłumaczy się tem, że żyją one jako nieszkodliwe pasożyty na pokarmach, czy wogóle w środowiskach martwych, a dopiero, dostawszy się do narządów trawiennych zwierząt lub ludzi, nabierają własności chorobotwórczych. Z chwilą, kiedy zarazki takie przejdą kilkakrotnie z człowieka do człowieka, lub też z człowieka poprzez pokarm do człowieka, potęguje się ich jadowitość, przyczem sam przenosiciel może nie zdradzać żadnych, najmniejszych nawet objawów choroby. Tak więc np. rzeźnik, który wydziela bakterje paratyfusu B, może nieczystemi rękoma zakażać mięso, stając się w ten sposób źródłem wielu infekcyj, jeśli mięso to spożywane będzie w stanie surowym lub niedostatecznie ugotowanym. Podobnie ma się rzecz z przenoszeniem zakażenia za pośrednictwem pieczywa, mleka, sera, jarzyn i owoców.

Częściej jednakowoż przychodzi do infekcji w ten sposób, że jad bakteryjny pochodzi wprost z spożytego mięsa. Dlatego też spożywanie mięsa zwierząt chorych lub zdychających albo też z konieczności zabitych nie powinno być dopuszczalne. W większości wypadków przychodzi tedy do zakażenia mięsa w ten sposób, że albo człowiek wydzielający stale bakterje, mięso to zakaża albo też jest ono już zakażone przez bakterje, w chorem bydlęciu się znajdujące, albo wreszcie zostaje zainfekowane wtórnie przez szczury lub myszy, roznoszące bakterje.

Jeśli w wędlinach lub mięsie zwierząt, zabitych w zdrowym stanie, znajdą się pojedyncze zarazki paratyfusu B, to nie musi wcale przyjść do zachorowania osób, spożywających to mięso. W niektórych epidemjach paratyfusu ilość i ciężkość zachorowań jest zmienna, zależnie od jadowitości danych szczepów bakteryjnych.

Wynika z tego, że człowiek zdrowy, wydzielający niekiedy bakterje paratyfusu B w niewielkich ilościach, nie musi wcale stać pod kontrolą sanitarno-policyjną. Jednakowoż stwierdzenie obecności takiego zdrowego nosiciela bakterji w otoczeniu kilku osób, chorych na paratyfus, nasuwa konieczność takiej kontroli, ponieważ nie ulega wątpliwości, że jest on wtedy źródłem epidemji. Przenoszenia paratyfusu z chorego zwierzęcia na człowieka można uniknąć przez unikanie spożywania surowego lub niedostatecznie gotowanego czy smażonego mięsa. Także surowa kontrola mięsa rzeźnego, zwłaszcza w porze gorącej, przyczynić się musi do zmniejszenia niebezpieczeństwa. Przenoszenie z człowieka na czło-

wieka udaremnić można przez jaknajdalej posuniętą czystość przy uboju, ćwiartowaniu, transporcie, przeróbce i przechowywaniu mięsa przez bakterjologiczną kontrolę osób, podejrzanych o przenoszenie i rozsiewanie bakterji w wydzielinach. To samo dotyczy naturalnie i wszystkich innych środków spożywczych, a zwłaszcza mleka, serów, pieczywa i lodu, i osób przy sporządzaniu i sprzedaży tych środków zatrudnionych.

Czy ryby morskie są dobrym środkiem spożywczym?

Dla odżywienia nie wystarcza tylko obecność podstawowych składników odżywczych t. zn. białka, tłuszczu, węglowodanu, soli mineralnych i wody. Pokarm musi zawierać jeszcze pewne, dopiero w ostatnich czasach zbadane i w drobniutkich ilościach występujące substancje takie, jak lipoidy, cholesterynę i lecytynę; nadto witaminy; wreszcie pewne pierwiastki, jak fosfor, żelazo i jod, i to w wystarczającej ilości. — Brak substancyj tych przez czas dłuższy albo występowanie ich w niedostatecznej ilości pociąga za sobą poważne następstwa chorobowe.

Wymogom tym, stawianym środkom żywnościowym ze strony lekarskiej, odpowiada w sposób doskonały pokarm, mało stosunkowo u nas używany, mianowicie: ryba morska. Inaczej jednakowoż przedstawia się sytuacja w krajach takich, jak Anglja lub Holandja, w których ryba morska jest masowym wprost można powiedzieć ludowym środkiem odżywczym.

U nas w grę wchodzi w pierwszym rzędzie śledź, ale także i inne ryby, poławiane na Bałtyku. Zawierają one dużo białka, a nadto ryby tłuste, jak w pierwszym rzędzie śledź, bogate są w lipoidy, cholesterynę, lecytynę i witaminy. Najcenniejszem źródłem witaminowym jest, jak wiadomo tran rybi, stosowany tak chętnie przez pedjatrów. W rybie morskiej znajdujemy jednak również i wapń, fosfor, żelazo i jod, szczególnie zaś zawartość tego ostatniego pierwiastka czyni z ryby morskiej specjalny pokarm dla cierpiących na wole.

Znaną jest rzeczą, że jod stanowi doskonały środek dla zwalczania wola i fakt zmniejszania się ilości chorych, cierpiących na tę chorobę, w miarę oddalania się od gór do morza przypisuje się wzrostowi zawartości jodu w glebie i pożywieniu. I tak już w roku 1662 lekarz dr. Becher w Ulm zalecał spożywanie śledzia jako doskonały środek przeciw wolu. Lekarz norweski Lunde i lekarze niemieccy, Eggenberger i Liek, wyrażają przekonanie, że wzmożona konsumcja bogatych w jod ryb morskich przyczynia się do zmniej-

szenia wola wśród ludności górskiej podobnie, jak zapobiega mu u ludności nadmorskiej. Wytłumaczenie tego faktu nie jest jeszcze absolutnie pewne; — mimo to jednak przypisać trzeba spożywaniu ryb morskich duże znaczenie w leczeniu wola.

W ocenie środka żywności w grę wchodzi nietylko skład chemiczny i wartość biologiczna, ale także i dobry smak, zapach, łatwostrawność i przyswajalność pokarmu. Otóż smakosze wszystkich czasów przypisują rybom morskim te właśnie właściwości w dużym stopniu. Zważyć przytem należy, że mięso ryb nie zawiera prawie żadnych substancyj niestrawnych, jak ścięgien, czy tkanki łącznej.

Ponieważ mięso ryb chudych, dzięki swojej wielkiej przyswajalności, szybko przechodzi przez żołądek, wobec tego podnoszono jako zarzut, że nie syci ono głodu tak dobrze, jak mięso bydła rzeźnego. Można temu jednak łatwo zaradzić przez smażenie ryb w tłuszczu i dodawanie jarzyny, kartofli smażonych i chleba. — Dla ludzi wszakże pracujących umysłowo, dla sportowców i ludzi o słabym wzgl. chorym żołądku ta właśnie wada będzie szczególnie w porze letniej — bardzo cenną zaletą.

Wnętrzności ryby nie wchodzą wprawdzie w grę jako masowy środek odżywczy, niemniej jednak nie można im całkiem odmówić znaczenia. Tak np. wspomniana już wyżej wątroba wątłusza daje tak bogaty w witaminy, niezbędny dla leczenia krzywicy tran rybi, a ości ryby zawierają obficie sole wapniowe i fosforowe. Doskonałą potrawę stanowi również zupa rybna.

Wymienione wyżej zalety świeżego mięsa ryb morskich odnoszą się również naogół i do ryb konserwowanych, wysalanych i marynowanych, aczkolwiek wszystkie te zabiegi w pewnym niedużym zresztą stopniu obniżają nieco wartość odżywczą ryb. Ale to samo dotyczy również i wysalanego mięsa bydła rzeźnego. Wysuszanie jednakowoż i wędzenie zmienia mięso ryb w znacznie mniejszym stopniu. Dlatego też słusznie śledzie wędzone, szproty, wędzone flondry i inne ryby morskie znajdują tak duże rozpowszechnienie jako środek odżywczy.

Chorób ryb morskich, — któreby mogły szkodzić człowiekowi, nie znamy. Jedynie tylko rozkład gnilny ryb martwych mógłby spożywającego je narazić na szkodę. — Jednakże wysoko dziś już rozwinięta technika transportowa i konserwacyjna czyni takie nieszczęśliwe wypadki bardzo rzadkiemi; to samo zresztą, tylko jeszcze częściej, zdarzyć się może i z innemi środkami odżywczemi.

Dla odżywiania człowieka chorego okazały się ryby morskie środkiem zupełnie wskazanym, zwłaszcza w cukrzycy, w chorobach żołądka i jelit, w schorzeniach nerwowych i skórnych. W djecie chorych, ryby morskie powinny odgrywać dużą rolę. Jeszcze większą odgrywać powinny w odżywieniu ludzi zdrowych, co, jak już wyżej zaznaczyliśmy, w krajach nadmorskich dzieje się na dużą skalę i to z korzyścią dla zdrowia i odżywienia ludności.

Walka ze śmiercią

Nie tak dawno jeszcze rola lekarza kończyła się wraz ze śmiercią chorego. Stwierdzenie zgonu było ostatnią jego, smutną powinnością. Dziś, dzięki niezwykłym postępom medycyny, walka o życie człowieka została przesunięta poza barjerę życia. Jest to walka, granicząca z cudem, potężne zmaganie się z naturą, nad którą umysł ludzki odnosi nowe wspaniałe zwycięstwo.

Oddawna było rzeczą wiadomą, że śmierć organizmu nie jest procesem błyskawicznym, następującym w jednej chwili, lecz jest powolnem konaniem wszystkich tkanek i narządów. W długi czas po ostatnim oddechu i ostatniem uderzeniu serca można jeszcze stwierdzić objawy życia niektórych tkanek. Znaną jest np. rzeczą, że włosy i paznokcie okazują tuż po śmierci pewien minimalny przyrost. Podobnie zachowują się i inne tkanki, tylko czas trwania ich życia po „oficjalnej śmierci" jest różny, zależnie od właściwości tkanki. Im jest szlachetniejsza i wyżej zorganizowana, tem szybciej umiera. Tkanka nerwowa np. umiera już po 15 minutach.

Czy pomimo śmierci człowieka nie możnaby przedłużyć czasu trwania życia poszczególnych jego narządów? — Na pytanie to musimy dziś odpowiedzieć twierdząco. Istotnie możemy utrzymać przy życiu jakikolwiek organ, jeśli tylko przeniesiemy go w te same warunki, w jakich znajdował się w żywym organizmie. Udało się np. w ten sposób utrzymać przy życiu serce ludzkiego płodu (embrjona) przez 5 tygodni, serce, oddzielone od nieżywego organizmu i umieszczone w surowicy ludzkiej, nagrzanej do temperatury 39 stopni Cels. Przez cały ten czas biło ono i zachowywało się tak, jak żywe serce organizmu.

Dla ścisłości należy jednak zaznaczyć, że szanse utrzymania przy życiu tkanek nie zawsze są równe. Zależy to przedewszystkiem od tego, z jakiego powodu nastąpiła śmierć człowieka. Jeśli to była choroba długa i ciężka, w czasie której siły żywotne całego organizmu znacznie podupadły, lub jeżeli przyczyną śmierci było zatrucie jakimś jadem, działającym zabójczo na wszystkie tkanki, to oczywiście możliwości są tu minimalne.

Inaczej jednak przedstawia się sprawa z organizmem zdrowym i silnym, w którym jedno tylko kółko zawiodło, kółko, które zahamowało całą skomplikowaną maszynę ludzką. Tu śmierć wszystkich zdrowych narządów jest fatalnem następstwem nagłego bezruchu, jaki zapanował. Gdyby się udało szybko zastąpić zniszczony tryb, zanim nastąpi śmierć absolutna organizmu (t. j. stan nieodwracalny) życie dałoby się jeszcze przywrócić.

Często spotyka się wypadki śmierci, które noszą charakter takiego właśnie zahamowania jednego kółka, tragicznego w następstwach. Kółkiem tem jest najczęściej serce lub ośrodek oddychania. Jeśli jeden z nich zawiedzie, nawet na chwilę, to następuje nieubłagana śmierć człowieka, mimo, iż większość organów jest zdolna do życia. Przykładów takiej śmierci możnaby wyliczyć mnóstwo. Śmierć wskutek porażenia elektrycznego wskutek utopienia lub uduszenia, śmierć ze strachu, śmierć wskutek zaczopowania tętnicy płucnej lub wieńcowej serca — oto najczęstsze przyczyny tragicznych zejść, które następują nagle, w ciągu kilku sekund, przy zachowanej sile życiowej całego organizmu.

W pierwszych okresach takiej śmierci mamy właściwie do czynienia ze śmiercią pozorną. Pomimo ustania oddychania i bicia serca, utraty świadomości i trupiej bladości, człowiek ten nie stracił ostatniej iskierki życia. Przez jakiś czas jeszcze się ona tli, zanim zgaśnie na zawsze. Czy niema sposobu, by ją rozdmuchać na nowo?

Dzisiejsza medycyna może się poszczycić dość pokaźną liczbą wypadków „wskrzeszenia zmarłych“, wypadków, w których po zniknięciu kardynalnych objawów życia udało się dzięki zastosowaniu niezwykle śmiałych zabiegów przywrócić stracone życie. Wypadki te, notowane z wielkim triumfem w prasie lekarskiej, mogły być dokonane w niezwykle sprzyjających okolicznościach, gdzie można było tuż po śmierci wykonać konieczne zabiegi, rozporządzając całą potrzebną po temu aparaturą.

Jednym z najbardziej oszałamiających zabiegów tego rodzaju jest t. zw. operacja Trendelenburga. Stosuje się ją przy nagłej śmierci z powodu zatkania tętnicy płucnej skrzepem, który jak korek zatyka tętnicę i przerywa krążenie krwi. Skrzep taki stanowi często niemiłe powikłanie, powstałe w związku z innemi operacjami. — Cała tragedja rozgrywa się w kilku sekundach. Nagły ból w klatce piersiowej, śmiertelna duszność, kilka daremnych ruchów klatką piersiową i uderzeń serca poprzedza zgon. Ratunek musi być natychmiastowy. Trzeba otworzyć klatkę piersiową, przeciąć tętnicę, wyszukać skrzep, usunąć go i przywrócić krążenie krwi. — Operacja taka wymaga ogromnego doświadczenia i techniki chirurgicznej oraz precyzyjnego wykonania. O życiu decydują ułamki sekundy.

Niemniejsze trudności przedstawia „wskrzeszenie zmarłych“ z powodu zatrzymania się akcji serca. Tu pomaga niekiedy dosercowy zastrzyk adrenaliny lub ręczny masaż serca, który można wykonać poprzez przeponę po otwarciu jamy brzusznej. W wypadkach śmierci wskutek porażenia oddechu można w krótki czas

po ostatnim oddechu przywrócić życie przez zastosowanie sztucznego oddechania. Sztuczny oddech musi być utrzymywany długo, nieraz przez kilka godzin, dopóki ośrodek oddechania nie zacznie sam działać.

Każdy z tych zabiegów może się udać tylko wtedy, jeśli siły żywotne organizmu są zachowane. Można je z powodzeniem stosować tylko u ludzi zdrowych, gdzie nagła śmierć stanowi tragiczne następstwo chwilowej niedomogi jakiegoś ważnego dla życia narządu. I to jest już jednak wielkim postępem; nie jesteśmy tak bardzo bezbronni wobec śmierci, jak dawniej.

Transfuzję krwi stosowali już Chińczycy i Egipcjanie

Krwotoki, występujące w wyniku zranień, lub będące następstwem chorób organicznych, kończyły się i dzisiaj jeszcze się kończą, w przeważnej części wypadków śmiercią pacjentów.

Wielka utrata krwi naprowadziła już Chińczyków i Egipcjan na myśl uzupełnienia ubytku jej u człowieka krwią zwierzęcą, wtaczaną wprost do żył chorego. Pomysł ten zarzucono z biegiem wieków, powodował on bowiem często wypadki śmierci. Transfuzja krwi odżyła znowu przed 150 laty. I tym razem zaprzestano jej stosowania z powodu niekorzystnych wyników. Krew zwierzęca wtoczona do żył człowieka niszczyła bowiem resztki krwi ludzkiej i równocześnie ulegała sama rozpadowi, pociągając za sobą śmierć chorego. Przetaczania krwi ludzkiej czasem się udawały, czasem zaś pociągały za sobą te same skutki. Medycyna nie dała jednak za wygraną, zwłaszcza gdy przekonano się, iż w wielu wypadkach śmierci, nie brak krwi jako takiej był przyczyną zejścia, lecz brak płynu w naczyniach krwionośnych i sercu. Zaczęto więc napełniać naczynia krwionośne chorych, którzy ulegli skrwawieniu, płynem nieszkodliwym, jakim okazał się 1 proc. roztwór soli kuchennej.

Sprawę przetaczania krwi pchnęły naprzód badania nad t. zw. grupami krwi, przeprowadzone przed 20 laty przez lekarza wiedeńskiego dr. Landsteinera. Badania te stwierdziły, że zmieszanie krwi stworzeń należących do różnych gatunków np. człowieka i zwierzęcia, kończy się zawsze tragicznie. Co więcej stwierdzono, że wśród krwi stworzeń należących do jednego gatunku, np. wśród ludzi, spotyka się różne odmiany krwi, czyli t. zw. grupy. Dwa rodzaje krwi należące do tej samej grupy mogą być bezkarnie zmieszane, należące zaś do innych grup — nie, gdyż odnoszą się do siebie wrogo, jak np. krew zwierzęca do ludzkiej. Za odkrycie to otrzymał dr. Landsteiner nagrodę Nobla. Badania, do których wiele materjału dostarczyła wojna, umożliwiły lekarzom z powrotem stosowanie transfuzji, czyli przetaczania krwi wprost z naczyń jednego człowieka do naczyń krwionośnych drugiego pod warunkiem,

że krew wlewana należy do tej samej grupy co krew człowieka, któremu krew się wlewa. Obecnie lekarze rozróżniają 4 grupy krwi ludzkiej.

Dzisiaj stosują lekarze obie metody uzupełniania braku krwi, a więc jej transfuzję, oraz wlewanie do naczyń rozczynu soli kuchennej. Doświadczenia na zwierzętach wykazały, że przy utracie krwi wynoszącej około 65 proc. wystarczy do utrzymania życia uzupełnienie braku rozczynem soli, powyżej 65 proc. trzeba uciec do transfuzji krwi, gdybyśmy bowiem wlali choremu rozczyn soli, przyszłoby do tak wielkiego rozwodnienia ciałek czerwonych krwi, że oddychanie prawidłowe byłoby niemożliwe.

Do transfuzji krwi używa się obecnie w zasadzie krwi z ludzi żywych. Znane są jednak sensacyjne doświadczenia rosyjskiego lekarza dr. Sergjusza Judina, który odważył się użyć do transfuzji krwi nieboszczyków, z doskonałemi, jak dotychczas, wynikami. Oczywiście dr. Judin pobiera krew do transfuzji ze zmarłych, których przyczyną śmierci nie była choroba zakaźna.

Czy dzieci należy uświadamiać?

Wpływ wychowania na późniejsze życie seksualne człowieka jest dziś ogólnie uznawany; nie tak natomiast jasne i pewne jest, jakich środków użyć należy, by wpływ ten z wszelką pewnością uzyskać. Przedewszystkiem podkreślić należy, że właściwy ciężar wychowania spada na rodzinę, że jednak niesłychanie trudno jest wpływać na zachowanie się rodziców względem dzieci. Próbowano w tym celu wszelkich środków: książek, artykułów w prasie codziennej, odczytów, wystaw propagandowych, przedstawień teatralnych i kinowych; wynik był zawsze niezadawalający.

Jest to rzeczą łatwo zrozumiałą, jeśli się zważy, że trzeba tutaj dużej bystrości spostrzegawczej i przytem pewnych określonych właściwości charakteru, które przecież nie są udziałem wszystkich, ani nawet większej ilości ludzi. A dalej: rodzice, i to tak zajęty pracą zawodową ojciec, jak i zaabsorbowana gospodarstwem matka, niejednokrotnie nie mają wprost czasu na zajęcie się dziećmi. Wreszcie, co najważniejsze, brak im najczęściej odpowiednich wiadomości, niezbędnych dla umiejętnego wychowania dzieci, brak im świadomości tych braków i wreszcie nawet ochoty, by je wyrównać. Jeśli dodać jeszcze nastroje i humory, którym podlegają rodzice, szukający nieraz u dzieci wypoczynku i rozrywki, jeśli dodać, że często w chwilach zmęczenia dzieci są im ciężarem, którego chcą się pozbyć, udzielając poleceń i nakazów, których sami nie przestrzegają, to będziemy mieli przed oczyma wszelkie usterki, związane z wychowaniem rodzinnem.

Mimo to wszystko pozostaje ono w łańcuchu wychowawczym ogniwem najważniejszem. Przytem jednym z głównych środków wychowawczych jest niewątpliwie dobry przykład. Obok tego zwracać trzeba uwagę na odpowiedni tryb życia, podział czasu zgodny z zajęciami dzieci, dobre odżywienie, czystość, spokój w rodzinie, wesoły, pogodny nastrój i unikanie w obecności dzieci rozmów, które rzekomo mają przechodzić, jako niezrozumiałe, ponad głowami dzieci, których urywki jednak zahaczają o duszę dziecka, pozwalając mu na niepożądany wgląd w życie dorosłych. Na tych

dopiero podstawach rozwinąć się może odpowiednie kierowanie przyszłym, seksualnym rozwojem dziecka.

Oczywista dawny zwyczaj wykluczał w obcowaniu z dziećmi jakąkolwiek wzmiankę o życiu seksualnem; zadawalano się opowieścią o bocianie, która jednak budzącego się intelektu dziecka nie zadawalała wcale. Trzeba więc było pomyśleć o uświadomieniu dzieci. I tutaj przyszło odrazu do przesady w odwrotnym kierunku; powstała cała literatura na temat jaknajwcześniejszego przyswojenia dziecku przykładów z przyrody, mających go oswoić z misterjum zapłodzenia i rodzenia. Jest to, jak już wyżej zaznaczyliśmy, przesadą, bo dziecko, dopóki samo nie wkroczy w okres dojrzewania i nie dozna zaniepokojenia na skutek pojawiających się fenomenów, nie dostrzega wcale doniosłości tych faktów, a interesuje się conajwyżej sensacyjnością, szczególnością czegoś, co dotychczas stanowiło tylko tajemnicę dorosłych. Stąd też uświadomienie wskazane jest dopiero wtedy, kiedy staje się aktualnem, a więc w okresie dojrzewania płciowego, a nigdy wcześniej.

Wtedy jednakowoż młody człowiek powinien mieć to uczucie, że może z swoimi rodzicami rozmawiać swobodnie i otwarcie o rzeczach, które go niepokoją. I wtedy, jeśli dziecko zwierza się otwarcie rodzicom z rzeczy zasłyszanych od rówieśników czy kogokolwiek innego, nadarza się najlepsza sposobność udzielenia mu odpowiedniego jego wiekowi i zdolności pojmowania uświadomienia i zredukowania nowej wiadomości do odpowiednich wymiarów i znaczenia. Bardzo ważną jest rzeczą, by dojrzewającym chłopcom i dziewczętom dać możność psychicznego wyładowania budzących się zmysłów. Rozwijającej się wyobraźni dostarczać trzeba odpowiedniego i zdrowego pokarmu; racjonalizującym skłonnościom chłopców, ich rwaniu się do czynu, paleniu się do jakiejś działalności, iść trzeba na rękę; tak samo wzrastającej w tym właśnie okresie wrażliwości duchowej dziewcząt. Oto jest okres nieświadomej sublimacji popędu płciowego, sublimacji, wyrażającej się w zamierzeniach społecznych, politycznych, czy nawet religijnych, w kształtowaniu się młodzieńczego światopoglądu, którego nie wolno rodzicom ani wychowawcom względnie lekarzom lekceważyć. Jednakowoż, na nieszczęście, w tym właśnie okresie stają się dzieci dla rodziców niezrozumiałe, często niewygodne; pojawia się w nich coś nowego, nieznanego dotychczas, co rodzice starają się bezskutecznie usunąć, wykorzenić, stawiając tem samem przegrodę obcości między sobą a dzieckiem.

I to jest główną przyczyną, dlaczego cały ciężar wychowania seksualnego zwalono na szkołę, chociaż jest ona do tego w daleko mniejszym stopniu powołana, niż dom rodzicielski. Zrazu próbowano uczniów dojrzewających uświadamiać o całym kompleksie życia seksualnego i opuszczającym już zakład dawać na przyszłość rady i przestrogi, mające ich chronić przed niebezpieczeństwami, czyhającemi na nieostrożnych. Później jednak poniechano tego, uciekając się coraz częściej do metody pośredniego uświadamiania i stałego wpływania na młodzież w określonym, pożądanym kierunku, uświadomienie to pośrednie polega na tem, że się w odpo-

wiednich punktach planu nauki omawia procesy zapładniania i rozmnażania się w całej przyrodzie, od roślin aż do najwyższych kręgowców, co, oczywiście pozwala i na wysnuwanie pewnych wniosków co do życia płciowego u ludzi, bez zakłócenia wrodzonego uczucia wstydliwości i w sposób, odpowiadający wiekowi i dojrzałości uczniów.

Przytem jednak konieczne jest i w innych działach nauki, przedewszystkiem w nauce literatury, historji, religji, słowem wszędzie, gdzie się tylko nadarzy sposobność, utrwalać w młodzieży przekonanie o konieczności pewnych etycznych zobowiązań w życiu płciowem, uczyć ją obowiązkowości, uczciwości i altruizmu, by nie pozwolić na traktowanie kwestji seksualnej jako czegoś oderwanego, stojącego poza obrębem zwykłych, obowiązujących człowieka uczciwego spraw społecznych.

Odżywianie w okresie dojrzewania

Zastosowanie specjalnego systemu odżywiania w czasie dojrzewania ułatwia przebycie tego trudnego i niebezpiecznego okresu życia. Wielką rolę odgrywa tutaj zaopatrzenie organizmu we wszystkie niezbędne w tym okresie substancje odżywcze, witaminy tak ważne dla każdego procesu życiowego, fosforany, mające ogromne znaczenie ze względu na stabilizowanie się gospodarki mineralizacyjnej i t. d. Równie silny nacisk musi być położony na szybką asymilację i zupełną łatwostrawność takiego wysokokalorycznego pożywienia.

Nasze zwyczajne pożywienie nie spełnia tego zadania. Musi się więc uzupełniać je przez stosowanie odpowiednich odżywek, należy jednak przy ich wyborze opierać się na doświadczeniach nauki. Badania kliniczne wykazały, że popularna odżywka witaminowa Ovomaltine odpowiada w zupełności wymogom medycyny. Łączy ona w sobie działanie odżywcze najbardziej wartościowych, naturalnych produktów, których substancje zawiera w skoncentrowanej formie, w odpowiednim fizjologicznym stosunku. Ze względu na zawartość diastazy, Ovomaltyna jest zupełnie łatwostrawna, nie obciąża więc żołądka, szybko się asymiluje, wpływając na budowę tkanek i wzmocnienie mięśni. Witaminy A i B, znajdujące się w Ovomaltynie w zupełnie nieuszkodzonej postaci, dzięki specjalnemu systemowi fabrykacji przy niskiej temperaturze, wspierają w dużej mierze proces wzrostu i rozwoju, zaś lecytyna, jeden z głównych składników Ovomaltyny, działa dodatnio na system nerwowy, powodując spokojny sen.

Stosowanie Ovomaltyny nie wymaga przeprowadzenia jakichkolwiek zmian w normalnem odżywianiu. Wystarczy dodać 2 łyżeczki kawowe Ovom. do filiżanki mleka lub innego napoju, aby nadać posiłkowi odpowiednią wartość. Dziecko odżywiane systematycznie Ovomaltyną, nie wykazuje w okresie dojrzewania podniecenia nerwowego, apatji, osłabienia, nie traci apetytu i zachowuje dobre samopoczucie. Na podstawie doświadczeń można stwierdzić, że Ovomaltyna powoduje harmonijny rozwój ciała i umysłu.

Kosmetyka

Kosmetyka, to nauka mająca na celu pielęgnację i utrzymanie piękności ciała ludzkiego. Jako empiryczna sztuka upiększania się jest ona niemal tak starą jak istnienie rodu ludzkiego. Widzimy, że już u prastarych plemion koczujących, u których walka o byt była jedną z najważniejszych czynności, wiele czasu i wiele starań poświęcano wyglądowi zewnętrznemu. Mam tu na myśli malowanie ciała, obwieszanie się rozmaitemi wisiorkami z rogu, kości, muszelek i t. p. Liczne zabytki kultury egipskiej wskazują na to, jak bardzo sztuka kosmetyczna była zadomowiona w starym Egipcie. Kobiety, ba, nawet już młode dziewczęta egipskie, szminkowały się na biało i czerwono, na czerwono barwiły swe blade wargi, a włosy namaszczały olejkami wonnemi. Pozatem umiały doskonale podbarwiać na czarno rzęsy, brwi i powieki, by tym sposobem uczynić spojrzenie jaśniejszem i by samo oko wydawało się głębsze. Egipcjanki barwiły henną paznokcie rąk i nóg, co zresztą i teraz robi wiele kobiet ze Wschodu. Wtedy już sprzedawano środki do uzyskania urody, były to środki bądź to o składzie tajemnym, bądź też takie, które wzbudzają u nas dzisiaj wstręt i odrazę. Ale były między niemi i takie, szczególnie pochodzenia roślinnego, które do tej pory się utrzymały i stały się podwaliną chemji kosmetycznej.

Również przez całe wieki średnie z kosmetyką spotkać się możemy. Nasza kosmetyka współczesna wygląda nieco inaczej niż dawniejsza.

Przez długi czas dział ten leżał odłogiem, będąc z jednej strony źródłem dochodów dla wytwórców rozmaitych maści i kremów, a z drugiej przyczyną tysięcznych rozczarowań dla osób łatwowiernych.

Teraz, gdy z postępującem zwolna naprzód równouprawnieniem kobiet, z równoczesnem zubożeniem społeczeństwa, przyszła też konkurencyjna walka o byt, kobieta chociażby nie chciała, musi starać się o swój wygląd zewnętrzny, a więc kobieta chce być długo młoda i piękna. Tylko ta sztuka upiększania się, a raczej utrzymania świeżości i młodego wyglądu nie jest dzisiaj wynikiem przypadku, ale jest wytworem intensywnej pracy naukowej. Kobieta uległa odmłodzeniu i to w tak nadzwyczajnym stopniu, jakiego-by żaden zabieg operacyjny nie osiągnął. To odmłodzenie dokonało się w małej części tylko dzięki oswobodzeniu się z gorsetu, długiej spódnicy i innych, że się tak wyrażę postarzających mód. Jest ono zdobyczą uświadomionej, celowej kultury ciała i piękności.

Tej nowej orjentacji odpowiada zmieniony sposób pielęgnowania ciała — jej podwalinę stanowi hygjena, przy pomocy której nietylko można zachować urodę, ale pozwala ona do późnego wieku utrzymać siły i energję młodego człowieka, wzmagając poczucie radości życia i szczęścia. Powietrze, słońce i woda to najdzielniejsi sprzymierzeńcy hygjeny i współczesnej kosmetyki.

Dzisiaj wiemy, że skóra, której pierwotnie kosmetyka dotyczyła, stanowi nietylko zewnętrzną powłokę ciała, broniąc organizm przed niekorzystnemi wpływami zewnętrznemi, ale że ma ona ważne zadanie do spełnienia. Na wygląd naszej skóry wpływa stan zdrowia całego organizmu, i zdrowie właśnie jest zazwyczaj czynnikiem decydującym. Cały organizm oddycha płucami i zapomocą wielu tysięcy drobnych otworków w skórze, t. zw. por skórnych. Tą drogą wydzielają się z organizmu rozmaite ciała dla organizmu szkodliwe i niepotrzebne. Jeżeli ta czynność ulegnie zaburzeniu, jeżeli organizm innemi drogami nie wydala ciał, dla swej gospodarki niepotrzebnych, ba nawet szkodliwych, to one często wydzielają się przez skórę, powodując tworzenie się rozmaitych wyprysków.

Dzisiaj kosmetyka jest wielką gałęzią medycyny. Możemy rozróżnić w niej dwa działy. Pierwszy to hygjeniczno-lekarski — i to jest właściwa hygjena ciała, której podwaliną jest wychowanie fizyczne, związane z korzystaniem z dodatniego wpływu powietrza, wody i słońca, gdzie osobista hygjena najważniejsze zajmuje miejsce. W ostatnich latach dział ten wzbogacił się rozmaitemi zabiegami, nowemi aparatami lekarskiemi.

Drugi kierunek, to kosmetyka właściwa, to dział perfumeryjno-toaletowy, a więc sztuka upiększania się niekiedy niezbędna, kiedyindziej niepotrzebna, a często nawet szkodliwa. Tutaj spotykamy się z całym szeregiem środków toaletowych, najczęściej o składzie nieznanym, któremi fabrykanci świat zasypują. One to mają nadać piękność skórze i usunąć błędy i wady urody. Kultura ciała jest obowiązkiem każdej, zarówno młodej jak i starej kobiety, tak kobiety pracującej, jak i zamożnej, natomiast kosmetyka właściwa może być stosowana tam, gdzie natura nie była zbyt szczodra. Dzisiaj więc, kiedy wiemy, że kosmetyka to nie jakaś tajemna sztuka, ale że opiera się ona na podstawie naukowej i na rozumnej pielęgnacji organizmu, gdy doskonała technika pozwala na zabiegi usuwające i pokrywające rozmaite braki, gdy używanie kosmetyków jest rozpowszechnione, że walka z nimi równałaby się walce z wiatrakami, to zawsze musimy pamiętać o następujących rzeczach:

1) Zdrowie ogólne jest najlepszym kosmetykiem.

2) Kosmetyki naogół biorąc, niszczą skórę, przyspieszając tworzenie się fałdów i zmarszczek.

3) Nie należy ich nigdy używać przed 30-tym rokiem życia, mając zawsze w pamięci to, że jeżeli się do nich twarz przyzwyczai, to odłożyć je trudno.

Przewożenie chorych

autami sanitarnemi

załatwia POGOTOWIE RATUNKOWE w dzień i w nocy bez przerwy, — tak w obrębie miasta, jak również i z okolic Krakowa. Chcący zamówić sanitarkę, powinien zgłosić osobiście lub telefonicznie (Nr. telefonów: 111-11 lub 122-62) na Stacji Ratunkowej, iż chory ma zapewnione przyjęcie w zakładzie, do którego ma być przewieziony, i że nie jest chory na zakaźną chorobę. TAKSA za przewiezienie chorego w obrębie miasta wynosi obecnie 10 zł., z poza rogatek za jeden kilometr bieżący 1 zł. 20 gr. (wraz z opieką lekarską). Członkowie K. O. T. R. i Pracownicy Państwowi płacą w obrębie miasta połowę, zaś z poza rogatek za przejazd ponad 100 kilometrów, udziela odpowiednich zniżek Kierownik Stacji Ratunkowej.

Pielęgnowanie urody

preparatami
„Richard Hudnut Three Flowers"

W pielęgnowaniu urody, które ma dać trwały wynik, naczelnym postulatem jest by cera była pielęgnowana nie dorywczo, lecz trwale.

Podobnie jak organizm wymaga stałego pożywienia, ruchu i świeżego powietrza dla swego zdrowia i jędrności, tak i skóra tylko przy codziennej pielęgnacji może pozostać trwale młoda, świeża i zdrowa, co odpowiada nowoczesnemu ideałowi piękna. Sposób „Richard Hudnut Three Flowers" ma tę wielką zaletę, że do całkowitej pielęgnacji wystarczą w zupełności 4 preparaty. Mianowicie 3 rodzaje kremów oraz jeden rodzaj pudru. Preparaty te są tak zestawione, że razem stosowane wzmacniają znakomicie swe działanie. Największą ich zaletą jest jednak ich łagodne działanie, niedrażniące skóry.

Do pielęgnacji cery preparatami „Richard Hudnut" wystarczy kilka minut dziennie, rano i wieczorem.

Rano stosuje się krem oczyszczający (Three Flowers Cleansing Cream) wcierając go łagodnie w skórę szyi i twarzy. Krem ten wnika głęboko w pory jak olejki balsamiczne, rozpuszcza w nich wszystkie ciała obce i wydobywa je na powierzchnię. Po starciu go miękką szmateczką, wcieramy Three Flowers Vanishing Cream, który jakby delikatnym firnem pokrywa skórę twarzy i szyi, chroniąc ją od szkodliwego działania słońca, pyłu i wiatru. Nadając szczególną delikatność skórze tworzy krem ten doskonały podkład pod puder, który niby mgiełkę nakładamy na twarz i szyję.

Najważniejszy jest jednak zabieg wieczorny, gdyż skóra podczas snu najlepiej się regeneruje. Oczyszczamy więc ją gruntownie najpierw, kremem Three Flowers Cleansing Cream nakładając go obficie na kilka minut. Potem ścieramy go szmateczką i nakładamy krem Three Flowers Skin and Tissue Cream masując skórę szyi i twarzy. Przy masażu uważać na okolicę oczu. Ten krem pozostawiamy na całą noc, by mógł przez dłuższy czas rozwinąć swe korzystne działanie.

Genjusz i obłęd

Od najdawniejszych czasów interesowało uczonych i filozofów niesłychanie częste i bliskie pokrewieństwo między genjuszem a obłędem. W nowszych czasach sformułował je ostro i precyzyjnie włoski uczony, prof. Lombroso, ale już Arystoteles, Sokrates i Empedokles napomykają o tem, a pamiętne jest zdanie Seneki: „Non est magnum ingenium sine mixtura dementinae". W czasach późniejszych wspominał o tem zagadnieniu także i Diderot, mówiąc dowcipnie, że jednych warjatów więzi się i okuwa w łańcuchy, podczas gdy drugim równocześnie wznosi się pomniki chwały.

I rzeczywiście, gdy się bada żywoty wielkich ludzi, można skonstatować, że znaczna ilość genjalnych ludzi, których imię przeszło do historji, zdradzało objawy choroby umysłowej. Znany psychjatra niemiecki, Kretschmer, którego poglądy na związek między budową ciała a życiem psychicznem stworzyły niemal nową gałąź nauki, zalicza do szeregu tych chorych genjuszów Platona, Rousseau, Nietzschego, Roberta Meyera, Grillparzera, Kleista, Maupassanta, Lenaua, Hülderlina, Schumanna, Hugona Wolfa, Michała Anioła, a nawet znanego generała pruskiego, Blüchera. Filozofowie wszystkich czasów zgodni byli w tem, że tylko drobna szczelina dzieli genjusz od obłędu, a poeci, jak np. Goethe, w rozmaitych miejscach i przy rozmaitych okazjach wspominają o związku między temi dwoma stanami psychicznemi.

Któż tedy jest umysłowo zdrowym? A kto jest genjuszem?

Umysłowo zdrowym jest człowiek, który znajduje się w zupełnej równowadze i przytem czuje się dobrze. Umysłowo zdrowy człowiek jest identyczny z człowiekiem umysłowo normalnym, a więc z filistrem. Ale równowaga umysłowa nie jest nigdy bodźcem do jakichś wielkich wyczynów umysłowych. Natomiast wystąpienie psychopatji, jest dla człowieka zawsze nieszczęściem, ale czasem wiedzie go do chwały.

Człowiek genjalny przebija się przez życie jak przez las, pełen cierni i ostów. Rodzina go zapoznaje, nauczyciele nim pomiatają, koledzy zawodowi lekceważą. Żywot jego jest pełen goryczy i zawodów. Źródło tego wszystkiego tkwi w niezrozumieniu przez

otoczenie tego, co jest nadzwyczajnem, a z drugiej strony w zawiści zwyczajnych ludzi wobec człowieka niezwykłego. Podczas kiedy człowiek zdrowy z łatwością przystosowuje się do najtrudniejszych nawet sytuacyj, jest to dla człowieka genjalnego niemal niemożliwem i można śmiało zaryzykować twierdzenie, że człowiek, który stale czuje się źle w otoczeniu ludzi normalnych, nie jest napewno człowiekiem umysłowo zdrowym. Ludzie genjalni znajdują w życiu łańcuch rozczarowań i wpadają z jednego konfliktu w drugi podobnie, jak każdy zwyczajny psychopata, który napotyka ciągle w życiu na opory i odpowiada histerycznemi reakcjami na wrażenia świata zewnętrznego. To też życie w towarzystwie człowieka genjalnego nie należy wcale do przyjemności.

Rewolucje i wszelkie inne przewroty w życiu politycznem nie wychodzą nigdy od ludzi, którzy w lekarskiem tego słowa znaczeniu uchodzą za psychicznie zdrowych. Początek dają im ludzie, nie czujący się dobrze w swojej sytuacji życiowej. Kto się wewnętrznie dobrze czuje, ten niema przecież powodu szukać zmiany. Typy rewolucyjne przypominają tedy ludzi opisywanych w podręcznikach psychjatrycznych jako wypadki, stojące na pograniczu między psychicznem zdrowiem a chorobą. Robespierre był synem człowieka umysłowo chorego i sam stanowi klasyczny wypadek schizofrenji; Mirabeau był umysłowo zdegenerowany; Rousseau cierpiał na manję prześladowczą.

Do uzdolnienia genjalnego trzeba jednak jeszcze w sensie teorji Sokratesa pewnego „daimonion“, aby wyrósł genjusz. Tylko na takiem podłożu przychodzi do wytworzenia jakiejś duchowej nowości, nowego duchowego tworu, który dopiero stanowi o genjuszu. Człowiek genjalny znajduje się w stanie rozluźnienia całej indywidualności, duchowej budowy i struktury, które-to rozluźnienie dopiero umożliwia w zastanawiający sposób tworzenie nowych idei. Jest on wstawiony w twarde, brutalne, nagie życie, jak jakaś subtelna chemiczna waga, którejby ktoś nierozsądny używać chciał np. do ważenia węgla. W przeciwieństwie natomiast do nowych wyczynów genjusza umysł człowieka chorego, obłąkanego, prowadzi tylko do upośledzenia sprawności umysłowej. I na tem polega zasadnicza różnica: zaburzenie równowagi psychicznej staje się źródłem nowej twórczości tylko u ludzi wysoce uzdolnionych, psychopatja natomiast nie stanowi nigdy karty wstępu na Parnas. U prawdziwie wielkich genjuszów, jak np. u Goethego, widzimy stałą współpracę, stałe uzupełnianie się anormalnej komponenty psychicznej z resztą zdrowych współczynników i tylko u nich ta właśnie anormalność stanowić będzie podnietę, bodziec do twórczości.

Sceptyczny pacjent

Medycyna przechodzi od jakiegoś czasu pewnego rodzaju przesilenie. Przesilenie, oczywiście czysto wewnętrzne, które jednak i na zewnątrz objawia się licznemi dyskusjami na temat zadań i celów medycyny. Zadań i celów? — Laik szeroko otwiera oczy. Jakto? Wszak, jeżeli gdzie, to w medycynie zadania te i cele są jasno określone i polegają na przywróceniu zdrowia człowiekowi choremu.

Otóż właśnie sprawa nie przedstawia się tak prosto, jakby się to zdawać mogło. Od czasu gdy medycyna wraz z innemi naukami weszła pod znak absolutnego pozytywizmu i empiryzmu, człowiek jako pacjent, został w niej zepchnięty na plan dalszy. Medycyna stała się niejako „nauką dla nauki", krocząc po górnych szlakach czystej wiedzy, pozostawiła na boku człowieka, straciła niejako z oczu cel swój pierwotny: zdrowie tego człowieka. Badano chore organizmy, śledzono przebieg chorób i wpływ różnych czynników na te choroby, przeprowadzano doświadczenia, próbowano, zapisywano, porównywano. Jeżeli przy tej sposobności pacjent odzyskał zdrowie, to uważano to za bardzo przyjemny i pożądany nawet wynik. Celem głównym jednak dla lekarza było raczej poznanie choroby, niż wyleczenie pacjenta.

Takie stanowisko medycyny jest już dziś — na szczęście dla pacjenta — placówką straconą, o którą już nikt nawet nie walczy. Przynajmniej nie otwarcie. Przeciwnie, mówi się głośno, czasami aż za głośno, podkreśla się na każdym kroku, że człowiek jako pacjent odzyskał w medycynie swoją bierną wprawdzie, ale dominującą rolę. Że wszystko, co się w tej dziedzinie dzieje, dzieje się nie dla jakiejś abstrakcyjnej nauki, ale dla niego i przez niego, dla jego doczesnego, fizycznego dobra. Ktoś ukuł nawet powiedzenie, że wogóle niema chorób, jest tylko chory człowiek, co ma oznaczać, że każdy chory ma być traktowany odrębnie i indywidualnie, jako oddzielny, jedyny w swoim rodzaju problem.

I nagle ten przywrócony do swoich praw pacjent okazał się istotą zgoła niewdzięczną.— Nie chciał poprzestać na biernej swej

roli. Zaczął — myśleć. Chciał wiedzieć i rozumieć. Zaczął stawiać pytania, czasem bardzo dla lekarza niewygodne. Nie chciał wyrzec się swej woli i swego rozumu. Dowiedział się z broszur i odczytów popularnych, gdzie leży jego wątroba, żołądek i serce i jakie funkcje organa te w organiźmie spełniają; nie widzi już przepaści, dzielącej zwykłego śmiertelnika od człowieka ze stopniem doktora medycyny.

Czasami zdarza się, że taki niewygodny, myślący pacjent pochodzi również z cechu ludzi nauki, a wówczas sytuacja staje się zgoła nieznośna. Taki pan bowiem operuje temi samemi kategorjami naukowemi, co lekarz, posługuje się temi samemi metodami, nie stoi jednak na tem samem stanowisku i na praktyki lekarza patrzy okiem krytycznem.

Tak właśnie zdarzyło się kilka lat temu, gdy znany filozof, Konstanty Brunner, zamieścił w czasopiśmie medycznem „Hippokrates“ artykuł pt. „Natura sanat, medicus curat (Natura uzdrawia, lekarz leczy). Właściwie artykuł ten był zaprzeczeniem medycyny wogóle, gdyż autor jego uznaje jedynie skuteczność chirurgji, gdzie decydującym jest zabieg ręczny. Chirurgja usuwa źródła zła — dowodzi Brunner — w drodze mechanicznej i pozostawia naturze samej troskę wyleczenia i uzdrowienia pacjenta. Dopóki medycyna wewnętrzna nie zdoła wejść na tę samą drogę, dopóki posługuje się ona wyłącznie niemal środkami specyficznemi, autor artykułu nie może mieć do niej zaufania, nie ma bowiem zaufania do samych środków. Twierdzi, że naprawdę skuteczne środki można wyliczyć na palcach: inne są dobre o tyle, o ile właśnie stanowią bodziec mechaniczny dla uzdrawiającego działania natury.

Wywody medyczno-przyrodnicze Brunnera zdradzają jaskrawą nieznajomość zasadniczych praw biologji, chemji biologicznej i wogóle przyrody. Artykuł jego jednakże jest ciekawy ze względu na to, że autor walczy w nim niejako o prawa pacjenta, jego zdaniem wielokrotnie w medycynie postponowane do tego stopnia, że niewiadomo naprawdę, czy nos jest dla tabakiery, czy tabakiera dla nosa. Czy medycyna ma służyć choremu, czy chory medycynie, jako objekt doświadczalny w jej teoretycznych dociekaniach.

„Im bardziej uczoną staje się medycyna — pisze Brunner — tem nędzniejszym i bardziej pozbawionym wszelkich praw jest nieuczony pacjent, który niema pojęcia o tem, czego kombinacją jest np. allonal, ale który mimo to chce żyć i używać życia“. Brunner zwraca się też przeciw przesadzie w stosowaniu środków profilaktycznych czyli t. zw. higjenie, która może czasami życie człowiekowi zatruć i być gorszem lekarstwem, niż sama choroba. Co warte jest życie przy ciągłem stosowaniu jakiejś nadzwyczajnej diety i innych ostrożności? — pyta Brunner. „Wszak Romeo i Julja nie wiedzieli o tem, że za każdym pocałunkiem przekazują sobie wzajemnie 20.000 bakteryj i przecież nie od tego umarli“.

Wywodom Brunnera nie można odmówić pewnej słuszności, choć jest w nich wiele przesady i zgorzkniałego rozżalenia. Prawdopodobnie autor trafił na jakichś wyjątkowo bezwzględnych

eskulapów i miał z nimi szereg przykrych zajść. To usprawiedliwia jego pesymizm. Zresztą zaznaczyć należy raz jeszcze, że medycyna najnowsza właśnie bardzo skrupulatnie liczy się z pacjentem i jego dobrem i że żaden sumienny lekarz nie będzie uważał chorego za przedmiot do przeprowadzania doświadczeń.

Opieka nad zwierzętami, jako czynnik kultury

Działalność Związku Opieki nad Zwierzętami jest w pierwszym rzędzie pedagogiczna, zmierza bowiem do wychowywania człowieka na tym właśnie u nas, tak zaniedbanym, odcinku. Akcja ta przedewszystkiem apeluje do serca, równocześnie z pominięciem jakichś sentymentalnych przesłanek, stara się trafić do rozumu i mówiąc o niedoli zwierzęcej, pragnie przekonać do jakiego stopnia racjonalne a zatem dobre traktowanie zwierząt zwiększa ich zdolność użytkową. Dlatego też zadaniem Związku jest pozyskać jaknajszersze warstwy społeczeństwa, nietylko te, dla których idea opieki ogranicza się do starań o ulubionego pieska czy kotka, nie wybiegając nigdy poza tę granicę. Celem związku jest zdobyć także i tych, którzy ze zwierzęcia czerpią realny pożytek, nadto zaś rozbudzić w społeczeństwie zamiłowanie i zrozumienie natury wogóle.

Dlatego też największy nacisk kładzie Związek na rozwój idei opieki nad zwierzętami tam, gdzie owa idea znajdzie grunt szczególnie podatny, a więc wśród dzieci. Dzięki pomocy sfer nauczycielskich Związek dotarł bezpośrednio do szkół, tworząc około czterdzieści Kółek Młodych Przyjaciół Zwierząt. Działalność tych Kółek obejmuje przedewszystkiem ptactwo, którego karmienie i obrona przed zawodowymi ptasznikami stanowi troskę dzieci. Ścisły kontakt Związku z Kółkami wyraża się między innemi nietylko w dostarczaniu przeźroczy propagandowych i ziarna, ale i w tem, że dzieci opracowują zadania na tematy, podane przez Związek, Związek zaś przeznacza pewne nagrody w postaci dyplomów, książek, wydawnictw i t. p. Nadto w bieżącym roku Związek uruchomił wypożyczalnię książek, wydawnictw, czasopism, filmów z zakresu ochrony zwierząt, służąc tak młodocianym kółkom jak i wogóle publiczności jaknajchętniej radą, pomocą i materjałem propagandowym.

Życzliwy i pełen zrozumienia stosunek władz pozwala żywić nadzieję, że polska ustawa o ochronie zwierząt, uznana nawet zagranicą za najbardziej humanitarną i celową, coraz silniej zacznie wchodzić w życie, ostatnie zaś zarządzenia Władz Wojewódzkich postawiły sprawę opieki nad zwierzętami na niezmiernie realnym gruncie, dając możność bezpośredniego stosowania kary przez organa bezpieczeństwa.

Jednakże taktyka Związku polega nie na samym stosowaniu kar pieniężnych i raczej stara się operować perswazją, co jak do-

tąd wywierało zawsze właściwy skutek. Obecnie nie ograniczając się do samego terenu Krakowa, Związek przystępuje do zakładania filij w większych ośrodkach wojewódzkich.

Uzyskanie własnego lokalu rzuciło mocne podwaliny pod dalszy rozwój Związku, a to głównie dzięki uruchomieniu wzorowego Ambulatorjum dla zwierząt, którego rosnąca z dnia na dzień frekwencja jest dowodem popularności Związku i miarą zaufania społeczeństwa. Cały szereg imprez propagandowych, jak wieczory połączone z odczytami, wyświetlanie przeźroczy, wielka a pierwsza w Polsce wystawa, urządzona pod hasłem „Zwierzę w fotografji", dalej wydanie serji ulotek, druków, widokówek i t. d. i t. d., z dnia na dzień przysparzają Związkowi nowych członków, których liczba wzrosła ostatnio do 800.

Wiele dodatnich objawów wskazuje na to, że działalność Związku jest na najlepszej drodze. Ilość szczególnie barbarzyńskich wypadków znęcania się nad zwierzętami zmniejszyła się, przyczem podnieść należy, i to, że dzięki stałemu a bliskiemu kontaktowi z publicznością, ze społeczeństwem, Związek nietylko za pośrednictwem własnego inspektora ale również na podstawie pisemnych doniesień członków i nie-członków, może występować wobec władz z konkretnemi postulatami, przedstawiając za każdym razem fakta należycie zbadane i oświetlone.

Idea ochrony zwierząt jest jeszcze bardzo młoda i dopiero torować sobie musi mozolnie drogę do świadomości ogółu. Niemniej pierwszy etap tej drogi można uważać za osiągnięty.

ROZPOWSZECHNIAJCIE ideę dobroci wobec zwierząt! Przekonujcie! Brońcie! Z rozwagą i taktem, cierpliwie! Na każdym kroku w domu, czy na ulicy, na targu, czy gdy jedziecie dorożką!

DOMAGAJCIE SIĘ interwencji organów bezpieczeństwa! O każdym wypadku znęcania się nad zwierzętami donoście wprost do Związku (ul. Zwierzyniecka 42, telefon 110-10).

TŁUMACZCIE DZIECIOM, że zwierzę cierpi, że czuje! Nie pozwalajcie dzieciom bawić się batem! Nie pozwólcie łapać motyli! Przypominajcie, że zwierzę jest stworzeniem Bożem! W zwierzęciu ukazujcie naturę, uczcie ją kochać!

ZAPISUJCIE SIĘ na członków! Wkładka roczna członka zwyczajnego wynosi tylko 2.30 zł.

HUMOR LEKARSKI

Pomogło mu.

— Pierwszy raz widziałem człowieka, któremu pomogło to, co mu doktór zapisał.

— A co mu zapisał?

— Cały swój majątek.

**

W cukierni.

— Długo nieboszczyk mąż pani chorował?

— Niedługo się męczył, bo choć zaczęło się od głupiego kataru, to potem wywiązało się z tego zapalenie płuc, wskutek czego musiałam posłać po lekarza, no a jak jeszcze i doktór się do tego przyłączył, to naturalnie już wszystko szło galopem.

**

Nasi doktorzy.

— Panie doktorze! czy ja jednak wytrzymam tę operację?

— Napewno, inaczej bym chyba wziął honorarjum zgóry.

**

— Mój kochany — zwraca się żona do męża. — Musisz mi natychmiast sprawić nową suknię. Byłam dziś u lekarza i on mi to stanowczo zalecił.

— Jakto?

— Powiedział mi, że jest mi potrzebna przemiana materji...

**

Oględna informacja.

Kalapsik jest chory na biegunkę. Odwiedza go znajomy. Otwiera pani Kalapsikowa.

— Jest mąż?

— Owszem, ale chory.

— Cóż mu jest?

— Jest... hm... polarnie niedysponowany!...

**

Zawsze kupiec.

Lekarz do chorego żyda: — Pan jest chory, panie Glancpapier, pan ma cukier.

Pan Glancpapier: — Przepraszam, panie doktorze, czy w kawałkach, czy kryształ.

**

Dziecko szczęścia.

— I co ty idziesz mówić do tego Cytrynowera? To jest prawdziwe dziecko szczęścia!

— Ładne dziecko szczęścia! Wczoraj akurat przejechało go auto!

— Ale jakie auto? Auto sanitarne! Czyje auto? Pogotowia Ratunkowego!

**

Dokładne określenie.

Lekarz: — W której okolicy odczuł pan najpierw boleści?

Pacjent: — Na dworcu kolejowym.

**

Do szpitala warjatów przybył nowy lekarz. Obchodzi on wszystkie sale, by poznać pacjentów. Przed jednym z nich zatrzymuje się i pyta:

— A panu co jest?...

— Nic... — odpowiada warjat.

— Więc dlaczego pan tu siedzi?...

— Bo to jest tak... Ja uważam, że wszyscy ludzie są warjatami, tylko ja jeden jestem zdrów na umyśle... Ale ludzie powiadają odwrotnie... I pan wie przecie jak to jest... Większość zwyciężyła!

**

Podczas wykładu na uniwersytecie jeden z młodych studentów zwraca się do profesora:

— Panie profesorze, dlaczego nieraz mimo wielkich wysiłków lekarzy nie udaje się utrzymać chorego przy życiu?... Czy medycyna jest naprawdę tak bezsilna?

Na to stary profesor pokiwał głową i odparł:

— Widzicie, drodzy moi słuchacze, sprawa przedstawia się w ten sposób... Kiedy człowiek jest chory, natura i choroba staną ze sobą do walki... Wtedy przychodzi lekarz z kijem i stara się walczących rozbroić... I teraz następuje decydujący moment: — jeżeli trafi w chorobę — człowiek jest zdrów, jeżeli w naturę — chory umiera...

**

Do lekarza w małej mieścinie zgłasza się jakaś niewinność wiejska.

— Cóż ci jest Marysiu?

— Choroba dziedziczna.

— Jakto?

— A no, od dziedzica.

**

— Wczoraj spotkałem pańskiego syna. Czy już zupełnie się wyleczył z kleptomanji?

— O, już jest znaczna poprawa. Do domu przynosi tylko rzeczy, które się nam mogą przydać.

**

Pociecha.

— Mam straszny ból głowy! Od zmysłów odchodzę!

— No, taką błahostką bym się nie przejmował!

**

Młody lekarz przyszedł do swojego byłego profesora, żaląc się, że od rozpoczęcia praktyki nie miał jeszcze ani jednego płacącego pacjenta. Tylko najbliżsi krewni zasięgają jego porady za darmo.

— No, zawsze i to dobre, że przez pańskie leczenie przyśpiesza pan sobie szanse na dziedziczenie!

**

Przewidujący.

— Czy ten młody lekarz ożenił się dla pieniędzy?

— Owszem, jego żona posiada mnóstwo chorowitych krewnych.

**

Groźba.

Dziennikarz czeka w poczekalni doktora N. Czeka długo. Wreszcie zniecierpliwiony woła służącego:

— Proszę powiedzieć panu profesorowi, że jeżeli nie przyjmie mnie za pięć minut... to... wyzdrowieję.

**

Skromność.

Jakąś biedną kobietę przejechał samochód. Wzywają lekarza, który zjawia się, gdy biedaczka wyzionęła już ducha.

Wtedy z pośród tłumu odzywa się głos:

— Doktorze! Gdyby pan przybył wcześniej!

— Cóż więcej byłbym uczynił... — odpowiada skromny chirurg.

**

Diagnoza.

— Powiedziałem wczoraj mojemu lekarzowi, że rano mam zawsze 37.2°, a wieczorem 38.1°.

— A co on na to?

— że stałe przyzwyczajenia są oznaką zdrowia.

**

Znany z dowcipu sławny chirurg Halm pewnego razu rozmawiał z jednym ze swoich kolegów.

— Słyszałem, że X ma być bardzo przyzwoitym człowiekiem. Podobno od wielu pacjentów wcale nie bierze honorarjum.

— Wierzę, — odpowiedział Halm, — rachunek w tych przypadkach niezawodnie płacą pogrążeni w smutku spadkobiercy.

**

Zgrabnie wyciągnął sławny chirurg Langenbeck dziecku dziesiątkę z gardzieli i z szykiem podaje ją stojącemu obok ojcu.

— Zachowaj to, profesorze dla siebie, — rzecze hojny ojciec.

**

Dermatolog wiedeński, prof. Neuman, znany był z bystrości umysłu i dowcipu.

Pewnego razu zgłosiła się do niego młoda, przystojna kobieta z wrzodem na nodze. Nic nie mówiąc, chwycił on za nóż, zamierzając przystąpić do krajania.

— Panie profesorze! czy nie będzie widać szramy po tej operacji?

— To zupełnie od pani zależy, — była odpowiedź ciętego profesora.

**

Argument.

Dwaj lekarze sprzeczają się u łoża ciężko chorego, który słucha ich z lękiem.

— A ja, kolego, zapewniam was, że to jest tyfus.

— Nigdy nie zgodzę się na tę diagnozę.

— Przekonacie się po sekcji!

**

Uspokoił...

Starsza dama: — Czy to prawda, doktorze, że niektóre osoby zostały żywcem pogrzebane.

Doktór: — Nie zdarzyło się to żadnej z moich pacjentek; pani może być spokojną.

**

Antoine Louis, urodzony w r. 1723 w Metz, uchodził za znanego chirurga, ironika i sarkastyka. Ciekawym bardzo musiał być moment, w którym on sam padł ofiarą. Na jednym ze swych sławnych wykładów rozwodził się z nudną rozwlekłością nad fizjologją pragnienia. Jeden ze słuchaczy wstał, aby opuścić salę. Louis zawołał: „Pana zapewnie wypędza pragnienie". „O nie", odrzekł zapytany, „ale senność".

**

Prof. Bier studjował chirurgję u starego Hisa w Lipsku. Pewnego razu preparat Biera nie zadowolnił tego znakomitego anatoma-pedagoga. Poklepał on po ramieniu swego ucznia i powiedział: „Radzę panu tylko jedno, nie bądź pan nigdy chirurgiem".

**

W salonie.

W pewnym salonie wszyscy goście opowiadają sobie o zdarzeniach, które zaszły po raz pierwszy w ich życiu. Gdy przyszła kolej na doktora X., ktoś złośliwy wtrąca:

— Wiemy już naprzód, co pan powie. Zapewne, któryś z pacjentów pana wyzdrowiał.

**

Nowa metoda.

Pielęgniarka: Panie profesorze! Chory Nr. n. narzeka na brak tchu i gorączkę; często wpada w omdlenie.

Profesor: Siostro! Nie mówi się: „chory ma brak tchu, gorączkę, wpada w omdlenie“, a „choremu zdaje się, że ma brak tchu, gorączkę, że wpada w omdlenie“.

Siostra nazajutrz: Panie profesorze! Choremu Nr. n. zdaje się, że umarł.

**

Zimna krew.

— Na litość Boską! Pańska żona spadła ze schodów!

— „— — — — — —“.

— I pana to nawet nie wzrusza?

— Co ja mam począć? Nie mogę się śmiać, mam tak bardzo popękane wargi!

**

Lekarz spotyka chorego, któremu zabronił palenie tytoniu.

— Co ja widzę? Pan znów hołduje swojemu bożkowi nałogowi?

— Doktorze właśnie teraz rozpocząłem jego spalenie.

**

Jedyną rzeczą, jaką w tych ciężkich czasach jeszcze można w sposób uczciwy nabyć, to są bakterje zakaźne.

**

Chirurg myje sobie ręce w pokoju obok sali operacyjnej. Po zużyciu wszystkiego alkoholu woła do siostry, przygotowującej instrumenty na sali operacyjnej.

— Siostro, więcej alkoholu!

Nieco nerwowa pacjentka z pokoju sąsiedniego:

— Kochany doktorze! Nie pij pan więcej. Potem może ci się nie powiedzie operacja.

**

Marysia skaleczyła się w paluszek, odrasta jej nowy paznokieć.

Dziadzio w odwiedzinach podziwia paluszek:

— Ach! jaki śliczny paznokieć!

— Tak, brakuje mu tylko jeszcze czarnego rąbka.

**

Poczciwy.

Pan X. ma domowego lekarza, wzywa go dosyć często i płaci mu bardzo mizerne honorarja. Któregoś dnia posyła po doktora, bo ma katar. Lekarz konstatuje katar, bierze honorarjum, odchodzi i zjawia się po raz drugi w południe. Wieczorem przychodzi po raz trzeci. Wtedy pan X. głosem słodkawym, ale zlekka nadąsanym:

— Doktorze, jaki pan poczciwy! Gdyby nie pan, zapomniałbym, że jestem chory.

**

Rozwój medycyny.

Do jednego ze znanych neurologów warszawskich przychodzi jeszcze bardziej znana grafomanka i skarży się na bezsenność.

— Powinna pani przed udaniem się na spoczynek zjeść pożywną kolację.

— Ależ właśnie kazał mi pan chodzić spać na czczo.

— Kiedy to było?

— Tydzień temu.

— Proszę pani, do tego czasu medycyna zrobiła takie postępy.

**

Postęp medycyny.

Lekarz (do pacjenta): Stale pan pytasz się o to samo. Już przed 2 laty powiedziałem panu, że nie wolno używać alkoholu?

Pacjent: Myślałem, panie doktorze, że wiedza lekarska może od tego czasu poczyniła już jakie postępy.

**

Żona: Widziałam, że całowała pani mojego męża!

Pielęgniarka: Lekarz polecił, by nie sprzeciwiać się choremu.

**

Przeciw otyłości.

Lekarz do pacjenta (o wadze 130 kg): Znam tylko jeden niezawodny środek przeciw tyciu, a mianowicie: sport.

Pacjent: Co pan doktór odpowiada, przecież ja już od 20 lat uprawiam sport!

Lekarz: Czy można wiedzieć jaki?

Pacjent: Zbieram znaczki pocztowe.

**

Uczciwy doktór.

— Panie doktorze! mam takie boleści w okolicy wątroby. Co to może być?

— Któż może wiedzieć. To dopiero sekcja pokaże.

**

Sumienna.

Żona: Teraz jednak musisz się już obudzić mój mężusiu. Najwyższy czas, byś zażył swój proszek nasenny.

**

— Proszę pani, nie jestem zupełnie pewnym mojej diagnozy. Trzeba będzie zrobić zdjęcie roentgenowskie.

— W takim razie, panie doktorze, poproszę o zdjęcie z profilu, bo mi wszyscy mówią, że mam bardzo ładny profil.

**

— Mam w najwyższym stopniu nie do wytrzymania uderzenia krwi do głowy. Doktorze z jakiej to przyczyny?

— Rzecz jasna, prawo natury, dążenie do zapełnienia próżni.

**

Podejrzany zgon.

Sławny doktór Broussais opowiadał następującą anegdotkę:

Stara chłopka, której mąż umarł, wzywa lekarza, ażeby dał świadectwo zejścia.

— A kto leczył waszego męża?

— Nikt go nie leczył, panie doktorze.

— Umarł bez pomocy lekarskiej?

— Tak, panie doktorze.

— Muszę go porządnie zbadać... To nie mogła być śmierć naturalna.

**

Poradził.

— Doktorze! Cierpię na bezsenność.

— Możeby pan pił rumianek przed udaniem się na spoczynek.

— Piję rumianek!

— Możeby pan nie pił rumianku?...

Lekarz poeta.

Lekarz Y jest poetą.

— Jakto doktorze! Pisuje pan wiersze?

— Dla zabicia czasu.

— Niema pan pacjentów?

**

I to słusznie...

Chory po zbadaniu zwraca się do lekarza:

— Jak się panu zdaje, doktorze, czy dożyję do stu lat?

— W jakim pan jest wieku?

— Mam pięćdziesiąt lat.

— Pije pan?

— Nie.

— Pali pan?

— Nie.

— Gra pan w karty?

— Nie.

— Ma pan jakieś inne nałogi?

— Nie.

— Więc na co, do licha, chce pan żyć sto lat.



ADRESY BRANŻOWE

Gdzie kupować?

ANTYKWARNIE.

Najlepsze i najtańsze źródło! Skrzypce szkolne i koncertowe od 15.— zł. Mandoliny, Gitary włoskie, Kornety, Harmonje ręczne, Przybory muzyczne wysyła za pobraniem M. Taffeta Nast., Kraków, Szpitalna 8.

APTEKI.

Apteka Mra Czesława Michalika zarządca Mr. Janina Żyborska, — Kraków, Łobzowska 8, telefon 173-36.

Apteka pod G w i a z d ą, K. Wiszniewski, Spółka z o. odp. Laboratorjum chemiczno - farmaceutyczne i konc. oddział hurtowny — Kraków, ul. Florjańska 15. Telefon 100-31. Główny skład wód mineralnych krajowych i zagranicznych.

Apteka Mr. J. Hirschtritta Kraków, ul. św. Gertrudy 1 (obok Głównej Poczty). — Telefon 136-90.

Składnica Apteczna „Zoria", Spółka z ogr. odp., Kraków, ul. Sebastjana 9/11. Telegramy: Zoria. Telefony: 144-15, 170-47.

Apteka „Pod złotym słoniem" Tadeusza Oświęcimskiego, Kraków, ul. Grodzka 22, wyrabia najlepszą pastę do zębów „Wawelin". Telefon 102-03.

Apteka pod „Orłem" Józefa Pankiewicza, Kraków - Podgórze, pl. Zgody 18. Tel. 165-54.

Apteka pod „Złotą głową" Mr. Krówczyńskiego i Norka Kraków, Rynek gł. 13. Telefon 131-72. Poleca krem własnego wyrobu „Norka".

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I DIETETYCZNE.

Wszelkie artykuły spożywcze **dla cukrowochorych (diabetyków), B. FEINER**, Kraków, Starowiślna 6. Telefon 129-97. — Codziennie świeży chleb dla diabetyków.

AUTA I AKCESORJA.

SAMOCHODY B. Jaskólski „Ursus". Części zamienne i akcesorja, Kraków św. Marka 25, tel. 142-43.

AUTOAGENTURA
Władysław Sztrumpf
Kraków, Wiślna L. 12.
Tel. 143-93.
Reprezentacja Fabryki Samochodów „Citroën". Wyłączna sprzedaż części do samochodów marek: Austro - Daimler, Steyer, Austro - Fiat.

Warsztaty AUTOMOBILOWE

JAN SZCZERBATENKO, Warsztaty automobilowe, mechaniczne i elektrotechniczne. Kraków, ul. Smoleńska 31. (Auto - Palais). Telefon 106-12.

BANDAŻYŚCI.

Pracownia Bandaży i Gorsetów
R. BOGDANOWICZ
bandażysta - specjalista
Kraków, Florjańska 9, w podworcu.
poleca:
Bandaże przepuklinowe
Pasy brzuszne lecznicze
Suspensorja lecznicze
Prostotrzymacze
Opaski higjeniczne
Gorsety poszczuplające.
Po cenach najniższych.

BANKI.

Spółdzielczy BANK GWARANCYJNY Spółdz. z o. o. w Krakowie, Rynek Gł. 41. — Tel. 176-22 i 140-86.

Powszechny
BANK KREDYTOWY
S. A. w Warszawie, Oddział w Krakowie, Rynek Gł. 35. — Tel. 121-66 i 152-25. P. K. O. Nr. 408.000.

Kasa Zaliczkowa i Kredytowa, Sp. z o. o., Kraków, Rynek Kleparski 4. (Dom Feniksa). Tel. 137-97.

Centralna Kasa Spółek Rolniczych Oddział w Krakowie, Plac Szczepański L. 6. I. p. Tel. 115-22, 143-89 i 109-23. — Konto P. K. O. 400-27.

BENZYNA.

Sprzedaż produktów naftowych Ferdynand Flieg, Kraków, św. Jana 10. Telefon 110-31. (Dawniej „Karpaty").

BIURA ORGANIZACYJNE I BUCHALTERYJNE.

E. Pompa i T. Studnicki — biuro buchalteryjne, Poradnia handlowa i asekuracyjna, Kraków, ul. Florjańska L. 26, II piętro. Telefony 173-35, 147-37 i 182-65.

BIŻUTERJE.

BIŻUTERJA „WIGO", Rynek Gł. 32. Tel. 160-22, poleca najmodniejszą biżuterję.

Nachhauser i Mond, hurtownia biżuterji i galanterji. Specjalność: nowości sezonowe. — Kraków, Dietla 63. — Telefon 126-74.

Ch. Rakower, skład wszelkiej biżuterji i galanterji. Nowości sezonowe. Kraków, J. Dietla 45. — Tel. 160-13.

D. BEZE

Kraków

Sukiennice 11

D. BEZE

BŁAWATNE TOWARY.

Bławatne towary i konfekcja damska Wiktor Bromowicz Kraków, Szczepańska 1. — Telefon 120-64.

Ignacy Sobolewski, magazyn bławatny i konfekcji damskiej, Kraków, Grodzka 3. Rok zał. 1883. Tel. 146-42.

K. LEWENTON, Skład komis. tow. tekstylnych, Kraków, Dietla 49. Tel. 171-84.

BRONZOWNICTWO.

S. Gregorczyk, Zakład art. cyzelersko-bronzowniczy i rytowniczy, Kraków, ul. św. Tomasza 25.

PRACOWNIA ART. BRONZOWNICZA Feliksa Woźniaka, Kraków, **ul. Stradom 8.** — Niklowanie, srebrzenie, złocenie itp.

BUDOWLANE PRZEDSIĘBIORSTWA I MATERJAŁY.

Biuro inżynierskie i przedsiębiorstwo budowlane M. Kurkiewicz i J. Zarzycki
Kraków, Basztowa 17, III. p.
Telefon 126-18.

Inż. Stefan Polański
autoryzowany inż. cywilny, konc. budowniczy, Kraków, ul. św. Jana 2, telefon 100-85.

INŻ. MICHAŁ CAPUTA
Kraków, ul. Szewska 22.
Telefon 140-90.

Skład
wszelkich materjałów budowlanych
dawniej
A. Guzikowski
obecnie
K. z Guzikowskich-RZEGOCIŃSKA
Kraków,
Rynek Kleparski L. 8.
Telefon Nr. 102-64.

Parcele budowlane, realności, majątki ziemskie kupuje, sprzedaje, bierze w komis, przeprowadza i finansuje parcelacje gruntów budowlanych
Buduje domy i wille
„ESGE"
Spółka akcyjno-gruntowa i budowlana
w Krakowie
ul. Kochanowskiego 2.
Telefon 132-07.

CHEMICZNE FABRYKI.

„TĘCZA" Fabryka atramentu, laku do pieczętowania i kapslowania flaszek, gumy biurowej, kredek i plasteliny. **Kraków, Prądnicka Nr. 72,** telefon 158-12.

CUKIERNIE.

Wytwórnia ciast i cukrów nowocześnie i higjenicznie urządzona, wykonuje zamówienia pośpiesznie — **Kraków, ul. Karmelicka 21.** Lokal sprzedaży i zamówień: **Kraków, ul. Krupnicza 22. W. Perzanowski.**

Cukiernia Noworolskiego Kraków, Rynek Gł. — Sukiennice. Telefon 126-07. — Cukry, Ciasta, Kawa, Herbata, Chłodniki.

Cukiernia Kazimierz Danek Kraków, Karmelicka 13. Tel. 155-07, Rynek Gł. 35. Tel. 145-82.

DENTYŚCI.

Zakład techniczno - dentystyczny Jan Grymajło, Kraków, Grzegórzecka 17. — Przyjmuje od 9—1 i od 3—7 w.

Zakład techniczno - dentystyczny upr. techniczka **Lola Feldblum - Kirschowa,** Kraków, J. Sarego (Zielona) 5 parter.

Zakład techniczno - dentystyczny Stanisława Langera upr. techn. dentyst. Kraków, Zwierzynięcka 15. — Tel. 182-03, przyjmuje od 9—12 i od 3—6. Dla P. T. Urzędn. państw. i młodzieży szkolnej dogodne warunki.

Uprawniony Zakład techniczno - dentystyczny O. Stein, Kraków, pl. W. W. Świętych 8. Przyjmuje od 9—1 i od 3—7.

Zakład techniczno - dentystyczny Stanisława Strzelbickiego, Kraków, Basztowa 10.

Zakład techniczno - dentystyczny Michała Śliwińskiego, Kraków, Karmelicka 46. Przyjmuje od 10—1 i od 3—6.

Zakład dentystyczny N. Waltnera, Kraków, Kościuszki 42 I. p. Telefon 183-56. Godziny przyjęć: od 9—1 i od 3—6.

Uprawniony Zakład techniczno - dentystyczny Anny Weissenberg, Kraków, Krowoderska 6, parter

DEWOCJONALJE.

Józef Cebulski, Kraków, Szewska 22. — Tel. 139-53. Hurtowny skład dewocjonalji, Galanterja, Oprawa obrazów. Duży wybór podarków okolicznościowych.

Skład obrazów religijnych, książeczek do modlenia, wszelkich dewocjonalji i tp. poleca **„Wotum", Kraków, pl. Marjacki 8.** Ceny najniższe.

DROGERJE.

Skład farb i materjałów, artykułów gospodarczych i toaletowych Kazimierz Dziedziniewicz, Kraków, Karmelicka 21. Tel. 135-28.

Drogerja i perfumerja Stefana Ostrągowskiego, Kraków, Kaz. Wielkiego 16 róg ul. Józefitów. Telefon 165-04.

Drogerja Tadeusz Severin, Kraków, Zwierzyniecka 29. Telefon 180-39 poleca bogato zaopatrzone działy: Apteczno - drogeryjny, Kosmetyczno - perfumeryjny, Fotograficzny, Gospodarczy.

Drogerja J. Wilkosza
Kraków, ul. Karmelicka 14, telef. 105-32. Poleca świeże lecznicze wody i sole mineralne. Skład bandaży, gazy opatrunkowej, artykułów gumowych i chirurgicznych. Perfumy i artykuły toaletowe.

DRUKARNIE.

Drukarnia W. L. Anczyca i Spółki, Kraków, Zwierzyniecka 2.

Drukarnia A. Deutschera, Kraków, ul. Dietla 38. Telefon 161-03.

Drukarnia H. Frühsa, Kraków, ul. Dietla 32. Telefon 129-58.

Drukarnia Literacka, Kraków XXII, plac Zgody 4. — Tel. 185-18, wykonuje wszelkie prace w zakres drukarstwa wchodzące, jak czasopisma, afisze, programy, druki kupieckie.

Drukarnia Narodowa
Kraków, ul. Piłsudskiego 19. Telef. 104-04 i 124-04. P. K. O. 401.111.

Drukarnia Pospieszna A. Lehrhafta, Kraków, pl. Dominikański 1, tel. 147-86.

Drukarnia „Sztuka“, Kraków, Berka Joselewicza L. 26. Tel. 110-38. Skrytka pocztowa 321. **KARTONAŻE - OFSET.**

FABRYKI TUTEK

„ALTESSE-WISŁA“ Fabryka tutek i bibułek papierosowych Spółka akcyjna, Kraków, ul. Długa 17.

FARBY DRUKARSKIE.

Polsko-Duńska Fabryka Farb Drukarskich
Sp. z o. o.
Kraków,
poleca swoje farby drukarskie, litograficzne i ofsetowe.

FARBIARNIE FUTER.

Wyprawialnia i farbiarnia futer M. E. Tislowitz, Kraków XXII, ul. Podskale 11, wyprawia i farbuje wszelkie futra. Tel. 184-43.

FIRANKI.

Fabryka firanek i materjałów tapicersko - dekoracyjnych Michał W e i t z, Kraków, Florjańska 23. Tel. 148-40.

Firanki, Kapy od najtańszych do najwytworniejszych poleca **Wytwórnia firanek,** (dawniej Podgórze, Rękawka), obecnie K r a k ó w, **Sławkowska 11 II. p.** Telef. 176-92.

FORTEPIANY.

Boloński Wł. (Z. Raba Nast.), Kraków, św. Anny 3, telefon 104-65. Najstarszy skład fortepianów. — Rok założenia 1880.

FOTOGRAFICZNE ZAKŁADY.

Z a k ł a d art. fotograficzny Z. Garzyński, Kraków, ul. Sławkowska 6.

FUTRA.

Pracownia kuśnierska L. KURZ, Kraków, Florjańska 49 I p. wykonuje wszelkie roboty kuśnierskie według najnowszych modeli. Ceny przystępne.

F U T R A — K. i R. Moor K r a k ó w, Grodzka 13, tel. 100-17. Rok zał. 1870. Polecamy P. T. własne pracownie kuśnierskie.

Berlińska pracownia kuśnierska Eliasza Fausta, Kraków, Senacka 6 I. p. Wykonuje wszelkie roboty kuśnierskie według zagran. żurnali. — Ceny przystępne. Dla P. T. **Urzędników dogodne warunki.**

Józef Raucher, pracownia kuśnierska, Kraków, ul. Sienna 14 I. p. (naprzeciw gimn. św. Jacka) wykonuje wszelkie roboty w zakres kuśnierstwa wchodzące z własnych jak i dostarczonych materjałów po cenach najprzystępniejszych.

Michał Fischgrund, skład futer i pracownia kuśnierska, Kraków, Grodzka 65. — Telefon 183-62.

Roman Opaliński, Zakład kuśnierski, Kraków, ul. Gołębia 3. Wykonuje wszelkie roboty męskie i damskie w zakres kuśnierstwa wchodzące, według najnowszych żurnali.

Pracownia futer Władysława Miodońskiego, Kraków, Rynek Gł. 46. — Wykonanie pierwszorzędne. Ceny przystępne.

Jakób Landsberger, skład futer i pracownia kuśnierska, Kraków, Sławkowska 14. Telefon 171-25.

PIENIĄŻEK
Zakład Kuśnierski
Kraków,
Rynek Gł. A-B 39.

Pierwszorzędna
Pracownia kuśnierska
S. Keiner, Kraków, Rynek gł. 14, I. p. of. wykonuje wszelkie roboty w zakres kuśnierstwa wchodzące, według najnowszych zagran. fasonów. Wykonanie pierwszorzędne. Ceny przystępne. Dla przejezdnych wykonuje roboty w przeciągu 2—3 dni.

Paryska pracownia kuśnierska M. Zimmerspitz, Kraków, Dietla 56 parter, wykonuje wszelkie roboty kuśnierskie, według najnowszych żurnali.

Pracownia kuśnierska
Franciszka KWIATKA,
Kraków, Sławkowska 32 wejście od ul. Pijarskiej 7. Wykonuje wszelkie prace wchodzące w zakres kuśnierstwa.

Hurtownia futer Józef Sender Kraków, Krakowska 5. Telefon 144-90.

SKŁAD I PRACOWNIA
FUTER
STANISŁAW KIERZEK,
Kraków, Mikołajska 13.

Pracownia futer P. Blodek, Kraków, Grodzka 48 I. p. front, wykonuje wszelkie prace kuśnierskie według najnowszych żurnali.

Teofil STANOSZEK pracownia futer, Kraków, Gołębia 8 II. p. wykonuje wszelkie futra solidnie i po cenach przystępnych.

Futra damskie i męskie gotowe i na zamówienie, ceny niskie, robota solidna. Urzędnikom Państw. dogodne warunki.
Wytwórnia futer Kraków, Florjańska 7.

SKŁAD FUTER
A. MIRISCH Kraków, Rynek Gł. 11. Tel. 127-35.

Pracownia kuśnierska
J. Grüna, Kraków-Podgórze, Rynek 12 w podworcu, wykonuje wszelkie roboty kuśnierskie solidnie. — Ceny przystępne.

Pracownia kuśnierska NATANA TRAUBA, Kraków, ulica Jagiellońska 5, II piętro.

ZAKŁAD KUŚNIERSKI
Karola SULIKOWSKIEGO
Kraków, plac Szczepański 2
telefon 108-64.

Pierwszorzędna
PRACOWNIA FUTER
JÓZEF KÜHNREICH
Kraków, Augustjańska L. 4, wykonuje wszelkie prace kuśnierskie według żurnali krajowych i zagranicznych z własnego i powierzonego towaru.

FUTRA
I. A. POSER Kraków, Grodzka 31. Telefon 141-18.

GALANTERJA.

Szajdakowski Wiesław, skład pończoch, trykotaży, oraz przybory do szycia, Kraków, ul. Szczepańska 11. Telefon 176-97.

Juljusz Nacht, skład towarów galanteryjnych, Kraków, Stradom 5. Telef. 121-94.

GARDEROBA MĘSKA.

Salon Krawiecki męski Maks Markfeld, Kraków, Senacka 6. Telefon 180-36. Wykonanie wykwintne, według najnowszych żurnali.

GORSETY.

Wytwórnia gorsetów i napierśników, pasów pooperacyjnych i do ciąży „BRONISŁAWA" Kraków, Mikołajska 24. Ceny najniższe.

Pracownia gorsetów
i napierśników
MARJI MEDONIOWEJ
Kraków, Florjańska 5, I. p. ofic.
Telefon Nr. 179-08.

„ŁUCJA"
Salon Gorsetów,
Napierśników
i Bielizny Jedwabnej
Kraków, Sukiennice 29.
Telefon 167-40.

„WARSZAWIANKA"
Pracownia gorsetów, biustników i wytwornej bielizny dla Pań. — Wykonanie bardzo solidne.
Ceny przystępne.
Kraków, ul. Batorego 17.
Wejście przez sień.

„CHARLOTTE"
Atelier gorseciarskie, Kraków, Syrokomli 5 m. 5, poleca modele wiedeńskie. Specjalność: Opaski lecznicze i napierśniki.

GRAMOFONY.

Gramofony, Rowery, Instr. muzyczne, Płyty, art. sportowe, najtaniej
L. HUTTERER, Kraków, Grodzka 43. Telef. 128-02.

GUM NAPRAWA.

Zakład naprawiania gum samochodowych oraz wulkanizacja. Naprawa kaloszy i śniegowców, PIOTR BAWOLIK, Kraków, Smoleńska 23.

GWOŹDZIE.

Fabryka gwoździ, drutu i siatek Bracia BAUMINGER, Kraków, Grzegórzki 77. — Telefony: 105-51 i 113-27.

HOTELE.

GRAND HOTEL, Kraków, ul. Sławkowska 5—7. Telefon Nr. 152-85.

Hotel Europejski, Kraków, Lubicz 5, naprzeciw dworca kolejowego. Telef. 101-16. Ceny znacznie zniżone.

Hotel Saski, Kraków, ulica Sławkowska 3. Telefony: 182-33 i 129-21.

HUTA SZKŁA.

Krakowska HUTA SZKŁA

Kraków XXII, ul. Lipowa 3. Telefon 171-88.

INSTALACYJNE MATERJAŁY.

Mgr. S. Gryszpan i Ska Kraków, Bracka 1 a. Telefon 183-11. — Hurt — Detal. Rury, Armatury, Łazienki, Klozety, Łączniki, Szczeliwo.

INSTALACYJNE ZAKŁADY.

Inż. Władysław Bieniarz
dawniej Karol Markus
Biuro techniczne
i Zakład instalacyjny
dla wodociągów i ogrzewań centralnych.

Kraków, ul. Szpitalna 18.
Telefon 101-38.

ADAM BŁAŻEK
Kraków, Jagiellońska 9.
Telefon Nr. 167-90.
Zakład dla instalacji wodociągów, gazu, kanalizacji oraz wszelkich robót blacharskich.

JULJUSZ JURCZAK
Biuro Techniczne i konc. instalator wodociągów, gazociągów i centralnych ogrzewań.
Kraków,
Franciszkańska 4.
Telefon 147-01.

Zakład instalacyjny i blacharski oraz wytwórnia trumien metalowych J. Butelski i S. Kurach, Kraków, św. Marka 11.

Adam Bernardyński, Kraków, ul. Dominikańska 2. Telefon 116-91. Instalacje wodociągowe i gazowe, cyrkulacje ciepłej wody, kanalizacje, blacharstwo budowlane i galanteryjne.

Wodociągi, łazienki, gaz, centralne ogrzewania, oraz roboty budowlano - blacharskie wykonuje **J. Tokar,** Kraków, ul. św. Jana 10. Telefon 105-74.

Koncesjonowany Zakład Instalacyjny wodociągów, gazu, kanalizacji i centralnego ogrzewania **Józef Krzak i Piotr Karabuła,** Kraków, ul. Karmelicka 30. Telefon 177-65.

Wojciech Szczepanek, koncesjonowany Zakład dla instalacyj wodociągowych oraz pracownia blacharska. Kraków, Jagiellońska 8. Telefon 167-05.

J. DUNAJ i R. HECZKO
Kraków, ul. Wielopole 13.
Telefon 179-37.
Koncesjonowany Zakład Instalacyjny.
Projektują i wykonują: Instalacje wodociągowe, kanalizacyjne, gazowe, centralnego ogrzewania, mechaniczne pralnie, susznie, łaźnie parowe i urządzenia dla Hydropatji. Naprawa gazowych aparatów kąpielowych wszelkich systemów. — Samorodne spawanie.

Zakład instalacji wodociągów, gazociągów, kanalizacji i centralnych ogrzewań Władysław Bodio, Kraków, Lubicz 24. Telefon 130-29.

KALOSZE.

Małopolskie Zakłady Gumowe w Krośnie „WUDETA" Oddział w Krakowie, św. Gertrudy 29. Telef. 183-18.

KAPELUSZE.

Magazyn kapeluszy damskich i przyborów modniarskich **Jadwiga Cypes,** — Kraków, Grodzka 38 (róg Poselskiej) Telefon 126-03.

Fabryka kapeluszy damskich słomkowych i filcowych **J. Klein, Kraków, ul. Józefa Dietla 83.** Telef. 136-66, poleca kapelusze według modeli zagranicznych, po cenach najniższych.

BRACIA TEITELBAUM
Kraków, J. Sarego 24.
Telefon 180-89.
Przedstawicielstwo J. Hückla.

Najelegantszy kapelusik zakupi każda Pani tylko w firmie **I. GROSS,** Kraków, Grodzka 32.

KARNAWAŁOWE ARTYKUŁY.

Zabawy i bale! Serpentyny, confetti, czapki papierowe, wachlarzyki i inne nowości poleca specjalny skład artykułów karnawałowych **B. STEIGBÜGEL, Kraków, Szewska 3.** — Cenniki bezpłatnie na żądanie!

KAWA.

J. Huppert, Hurtownia kolonjalna. Palarnia kawy i pakownia herbaty „Mandara". Telefony 106-82 i 124-41. Kraków, Gertrudy 14.

KAWIARNIE.

Kawiarnia „FENIKS" Kraków, ul. św. Jana 2.

Kawiarnia „SECESJA" Fryderyka Bańskiego, Kraków, ul. św. Anny 2 — bilardy — sale bridżowe — radiogramofon.

Kabaret „Moulin-Rouge" przy **Kawiarni „Adria"**, Kraków, Gertrudy 28. Telef. 103-23. Otwarty do 5-tej rano. Wejście od plant.

Kawiarnia i Cukiernia „RENESANS" Dunajewskiego 1. Telefon 173-44.

KOLONJALNE HANDLE.

„DELICATESSE" Handel spożywczo - kolonjalny Olimpji Papeciowej, Kraków, ul. Piłsudskiego 7. Tel. 175-61. Poleca znakomitą herbatę, kawę, owoce, cukry i t. p.

KOŁDRY.

Własna pracownia kołder, wyprawy ślubne i szkolne **Marja Kulinowska,** Kraków, Sławkowska 13. Telefon 146-88.

KONFEKCJA DAMSKA.

Adolf Braciejowski, Magazyn konfekcji damskiej. Płaszcze, kostjumy, suknie, szlafroki. Kraków, Grodzka 4. — Telefon 128-58.

Magazyn nowości dla Pań E. Szancer, Kraków, Florjańska 55. Tel. 129-06. Płaszcze, suknie, trykotaże. — Własna pracownia krawiecka.

KORKI.

Krakowska Fabryka Korków Kraków, Straszewskiego 2. Telefon 139-34.

KOSMETYKI.

Firma „Miraculum" Doktora Lustra, Kraków, Obożna 14, Telef. 107-84, złożyła jako datek zł. 15 na Pogotowie Ratunkowe w Krakowie.

45 lat doświadczenia!
„T L E N"
Fabryka chemiczna
Lwów.
Składnica: **Kraków, Rynek Gł. 41.** Wody kolońskie, wody kwiatowe, mydło do golenia bezkonkurencyjne, pasty do zębów, puder, mydła toaletowe. Kąpiele lecznicze dla Aptek.

Wytwórnia Chem. - Kosmetyczna „Fascinata". Wł. Dr. Wincenty Kops, Kraków, ul. św. Gertrudy 6. Telefon 169-40.

KOWALSKIE WARSZTATY.

Warsztat
maszynowo - kowalski.
Specjalny wyrób resorów, różnych sprężyn oraz kucie części do wszelkich typów maszyn **Michał Folwark,** Kraków, Zabłocie 5. Telefon 182-56. Spawanie wszelkich części maszyn. Ceny bardzo przystępne.

PRACOWNIA KOWALSKA **Andrzej Jędrzejowski,** Kraków - Podgórze, ulica Lwowska 35 — wykonuje wszelkie roboty w zakres kowalstwa wchodzące, oraz kucie koni.

PRACOWNIA KOWALSKA **Leona Wójcika,** Kraków, Nowowiejska 11, wykonuje wszelkie prace w zakres robót kowalskich wchodzące.

KRAWCY.

Salon **„Pogotowia krawieckiego" Jakób Messinger, Kraków, Florjańska 30 I p. Tel. 112-71.** Uskutecznia czyszczenie chem., prasowanie, cerowanie, przerabianie wszelkiej garderoby męskiej. Na żądanie telefon. posłaniec zjawi się w domu.

Stanisław Żurawski, Zakład ubiorów męskich w Krakowie, ul. św. Anny L. 4.

Damski Salon **Krawiecki Süssman Thieberger,** Kraków, pl. Dominikański 1 II. p. wykonuje kostjumy i płaszcze według najnowszych żurnali.

Zakład Krawiecki Antoni Kadłuczka, Kraków, Grodzka 35 — wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych modeli z własnych i dostarczonych materjałów. — Ceny umiarkowane.

Pracownia Krawiecka M. Schnall, Kraków, J. Sarego 25, drzwi Nr. 12, wykonuje płaszcze, ubrania narciarskie, togi sędziowskie i adwokackie. Ceny umiarkowane.

Wytwórnia strojów męskich i damskich. Materjały i futra MICHAŁ WĘGLARSKI Kraków, Gołębia 5. Telefon 115-18.

Najsolidniej i najwykwintniej ubrać się można jedynie w Salonie Krawieckim „Elegancki Pan“, Kraków, Sławkowska 30. Tel. 120-69.

Pracownia Krawiectwa męskiego F. Matuszyk, Kraków, św. Jana 14. Wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych fasonów, z własnych i dostarczonych materjałów.

KRAWCY DAMSCY.

Pracownia krawiectwa damskiego Albin Gleń, Kraków, Starowiślna 10, wykonuje wszelkie roboty w zakres damskiego krawiectwa wchodzące, po cenach nader przystępnych.

KSIĘGARNIE.

S. A. Krzyżanowski, Księgarnia, Kraków, Rynek Gł.

Księgarnia NOWOCZESNA Kraków, Rynek Gł. 41, telefon 164-18. Poleca dzieła prawnicze we wszystkich językach.

Polskie Two Księgarń kolej. „RUCH“ S. A. Kraków — sklep — ul. Szczepańska 9.

KUFRY.

Kufry, walizy, torby, najmodniejsze torebki damskie, A. FRONCZ, Kraków, Florjańska 17. Telefon 172-68.

KUPNO I SPRZEDAŻ REALNOŚCI.

JAN SKOWROŃSKI Kraków, Rynek Gł. L. 43 I. p. (Linja A-B.). Telefon 128-95. P. K. O. 408.782. **Kupno i sprzedaż** kamienic, will, domów, majątków ziemskich, lasów, gospodarstw, parcel, młynów, tartaków, fabryk, restauracyj, sklepów etc. — **Wynajem mieszkań.** — Udziela informacji co do wartości nieruchomości, oraz wszelkich przedsiębiorstw handlowych i przemysłowych.

LECZNICZE ZAKŁADY.

LECZNICA ZWIĄZKOWA **Ska z ogr. odp.** Chirurgja, położnictwo, ginekologja, choroby wewnętrzne, — Roentgen, lampa kwarcowa, pracownia chemiczna, metabolizm i t. d. Kraków, ul. Garncarska L. 11. Telefony: 107-00 i 139-70.

LABORATORYJNE URZĄDZENIA.

Laboratoryjne urządzenia dla Sanatorjów, klinik, uczelń i przemysłu. Mikroskopy. Odczynniki. — Dypl. Inż. chem. A. Buchner, Kraków, Dolnych Młynów 9. Telefon 176-10.

ooo

LITOGRAFJE.

Zakłady graficzne Fr. Zieliński i Ska, Kraków, Karmelicka 16, wykonuje wszelkie prace w zakres litografji wchodzące. Telefon 126-50.

LOTERJE.

Kolektura Loterji Klasowej
BRACIA SAFIER
Kraków, Rynek Gł. 6.
Telefon 145-11.

MALARZE.

HEUBERGER WILHELM
Kraków, Miodowa 35
wykonuje wszelkie roboty w zakres malarstwa wchodzące. — Ceny bardzo przystępne.

MASZYNY ELEKTRYCZNE.

Polski Przemysł Elektryczny „ELIN“
Spółka z ogr. odp.
Kraków, Kopernika 6.
Lwów, Kościuszki 22.
Warszawa, Czerniakowska 204.

MASZYNY DO PISANIA.

Maszyny do pisania okazyjne, wszelkie systemy, najtaniej **Max Löwenstein,** Kraków, Zwierzyniecka 11. — Telefon 162-50.

„Maszynopol“ Biuro sprzedaży maszyn do pisania. — Przybory do maszyn. Kraków, Jagiellońska 7, (róg Szewskiej).

MEBLE.

Skład różnych mebli oraz luster R. Weintraub, Kraków, Starowiślna 42. Ceny przystępne.

Pamiętaj
Meble z Fabryki Mebli S. MANNE, Kraków—Katowice—Bielsko.

MECHANICZNE ZAKŁADY.

JAN ŁAZARSKI, Zakład mechaniczny. — Naprawa aut i motorów spalinowych. Roboty tokarskie. Galwanizacja. Samorodne spawanie metali. Kraków - Dębniki, ul. Barska 2. — Tel. 130-07.

METALE.

Pracownia artystyczno - cyzelersko - srebrnicza Władysław Rogalski
Kraków, Szczepańska 5. Tel. 181-38. Wytwórnia stylowych naczyń stołowych ze srebra w wykwintnem wykonaniu, z wzorów własnych lub podanych. — Ceny przystępne.

„U N I O N“ Fabryka Łyżek i Wyrobów Metalowych Sp. z ogr. odp. Specjalność: **łyżki, widelce i plomby.** — Kraków XV, ul. Płaszowska L. 45. — Tel. 157-40. P. K. O. 412.589.

Wytwórnia wyrobów metalowych
Jana Gruszczyńskiego
Kraków, Dietla 111.
Telefon 164-15.
Konto P. K. O. 414-682.
Wykonuje wszelkie roboty z metalu, jak: lampy elektryczne, gabiloty. Przyjmuje również do niklowania, oksydowania, srebrzenia, oraz inne roboty w zakres ten wchodzące. Ceny przystępne.

Fabryka Wyrobów Metalowych Bracia Thorn Kraków XXII. ul. Krasickiego L. 18.

Towarzystwo Metalurgiczne Ska z o. o. Składy fabr. Kraków, Długa 3. Blachy, rury, pręty, druty, profile z miedzi, mosiądzu i aluminium. Metale surowe. Telefony: 106-28, 133-97, 159-00.

MLECZARNIE.

Mleczarnia „R A C J A“ Kraków, ul. Sienna 2.

MLECZARNIA ZWIĄZKOWA „HYGIENA“
Spółdz. z ogr. odp.
Szczepańska 4 (róg Jagiellońskiej). Tel. 166-46.
Najlepsze higjeniczne mleko w sklepach i z dostawą do domów. Śmietany, kremówka, masło deserowe pierwszej jakości. — Hurtownym odbiorcom rabat.

MIODOSYTNIE.

Robacki Kazimierz, Kraków, ul. Sławkowska 26. Miodosytnia, założona w r. 1841.

MUSZTARDA.

Fabryka Octu i Musztardy G A B L E N Z i S Y N.

NIERUCHOMOŚCI.

B i u r o handl - pośrednicze „PIAST“ Kraków, Rynek gł. 39. (Linja A-B). Przeprowadza: Kupno i sprzedaż wszelkich nieruchomości. Wynajem mieszkań i lokali. Dzierżawy. Zamiany. Pożyczki hipoteczne. — Informacje bezpłatne! — Biuro czynne cały dzień. — Telefon 158-66.

■ ■ ■

NOTARJUSZE.

Dr. Juljusz DUNIKOWSKI notarjusz, Kraków, św. Jana 20. Tel. 105-35.

■ ■ ■

OBUWIE.

Wytwórnia obuwia KA—BE Kraków, św. Gertrudy 29. Telefon 169-54.

Pracownia wykwintnego obuwia. Specjalność **długie buty, M. D o ń c a,** Kraków, Sławkowska 32. — Telefon 116-65.

Pracownia obuwia damskiego, m ę s k i e g o i dziecięcego **Władysława Chmiela,** Kraków, J. Sarego 8 (w bramie), wykonuje wszelkie o b u w i e według najnowszych fasonów. Specjalność **Obuwie sportowe.** — Ceny przystępne.

„PRIMA“ Artystyczny wyrób obuwia J. Kuciński, Kraków, św. Gertrudy 29. Telefon 169-63. — Wykonuje obuwie luksusowe wszelkiego rodzaju.

Pracownia obuwia wykwintnego Ignacy S a d o w s k i, Kraków, ul. św. Gertrudy L. 10. Posiada również obuwie gotowe na składzie w wielkim wyborze. — Ceny konkurencyjne.

■ ■ ■

OCET.

Fabryka Octu i Musztardy GABLENZ i SYN.

■ ■ ■

OWOCE.

I. METH — Hurtownia owoców południowych, jarzyn i delikatesów, **Kraków, św. Tomasza 2.** Telefony 146-74 i 176-40. Wykonuje wszelkie zlecenia odwrotnie. — Szpitalom, Spółdzielniom etc. przyznaje odpowiednie rabaty.

■ ■ ■

PARASOLE.

Fabryka Parasoli
ABRAHAM FRÜHAUF
Kraków, Miodowa 10 i 11
Telefon 117-39.

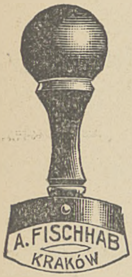
WYTWÓRNIA PARASOLI A. Schreiber, Kraków, Stradom 10. Uskutecznia również wszelkie naprawy i reparacje.

■ ■ ■

PASÓW FABRYKA.

Krakowska Fabryka Pasów Kraków XXII, ul. Parkowa L. 1. Telefon 138-11.

PIECZĄTKI.



Aleksander Fischhab
Mechaniczny Zakład Rytowniczy
Wytwórnia pieczęci kauczuk. oraz etykiet tłoczonych różnokolorowych.
Kraków
Grodzka 46, tel. 132-56.

PIEKARNIE.

I. Abrahamer, młyn i piekarnia, Kraków, Łobzowska 5. Telefon 106-32.

Piekarnia
A b r a h a m a F r i e d m a n a Kraków, Brzozowa 18 poleca doborowe pieczywo.

Piekarnia
Stan. Długoszewskiego
Kraków, Kościuszki 20, Telef. 129-26, poleca doborowe i higjeniczne pieczywo.

Piekarnia Lwowska
Ignacego MALINOWSKIEGO Kraków, Lenartowicza 7, poleca smaczne i hygjeniczne pieczywo.

P i e k a r n i a m o t o r o w a J. Steinera, Kraków, Kościuszki 16, poleca doborowe pieczywo. Tel. 180-65.

Piekarnia Parowa
F. W O Ź N I A K A
w Krakowie,
ul. św. Tomasza L. 5.
Wypiek wszelkiego rodzaju pieczywa. Chlebów, ciast, sucharków, precelków, keksów angielskich i herbatników.

PILNIKI.

Jan Sądel, Parowa Fabryka Pilników, Kraków, Chodkiewicza 8. Telefon 132-55.

PIŚMIENNE PRZYBORY.

P r z y b o r y p i ś m i e n n e, skład papieru i galanterji, **Michał Słomiany**, Kraków, Sławkowska 24, tel. 117-44. Albumy — Lustra — Szachy, karty do gry, bilety wizytowe i zawiadomienia ślubne.

SKŁAD PAPIERU
MICHAŁ FLEISCHER
Kraków, Karmelicka 6.



PORCELANA.

WŁ. TOMASZEWSKI, Główny magazyn lamp naftowych, elektrycznych, **szkła i porcelany,** alpaki Henneberga, srebra chińskiego „Frageta". Kraków, Rynek Gł. 16. Telef. 111-48. — Firma istnieje od roku 1866. Wypożycza szkło i porcelanę.

Firma JAKÓB GROSS Kraków,
Rynek gł. 8. Telefon 147-61.
Rynek gł. 30. Telef. 173-14.
poleca we wielkim wyborze szkło, porcelanę i lampy.

POWROŹNICZE WYROBY.

Sprzedaż Wyrobów Powroźniczych Fabryki „POPĘD" J. Wałkowińskiego - Syna Kraków, pl. Marjacki Nr. 8, tel. 179-04 poleca po cenach ściśle fabrycznych: Liny, sznury, szpagaty, taśmy, szczotki, siatki i t. d.

PRALNIE.

„Europejska" chemiczna pralnia i farbiarnia, Kraków XXII, ul. Długosza 8. Kołnierze z pięknym połyskiem. Filje we wszystkich miastach Polski.

„EXPRESS" chem. pralnia, farbiarnia i prasowalnia, Kraków, Stradom 10. — Specjalny dział czyszczenia dywanów. — Parowa pralnia bielizny.

PUDEŁKA.

Fabryka kartonaży, drukarnia, litografja, ofset F. żeberko, Kraków XXII, św. Kingi 6, Telefon 117-40.

Lazar Fallek, fabryka kartonaży, Kraków, Szeroka 39, telefon 106-94. — Rok założenia 1889.

J. PACANOWSKI, Fabryka Pudełek i Litografja Kraków, ul. Grzegórzecka 19-21. Telefon 140-48. Rok założenia 1868. — Wykonuje wszelkie opakowania papierowo-tekturowe dla celów aptecznych i przemysłowych. Nowość! Praktyczne, tanie i higjeniczne naczynia papierowe. Najnowsze urządzenia techniczne. Własna drukarnia i litografja.

PYJAMY, BIELIZNA. — Wytwórnia bielizny i pyjam „HEL“ Kraków, Florjańska 25 (w sieni) poleca modele pyjam damskich oraz pyjamy męskie i dziecięce, wykwintną bieliznę damską i pościelową. — Ceny niskie.

Wytwórnia PYJAM damskich, męskich i Ubrań narciarskich. Kraków, Stradom 17 (dawniej Koletek 1). Zamówienia wykonuje w przeciągu dnia. — Ceny niskie. Towar doborowy.

RESTAURACJE.

Restauracja Powszechna Kraków, Karmelicka 17 (róg Garbarskiej) wydaje znakomite obiady z 3 dań po Zł. 1.—. Bufet obficie zaopatrzony. Codziennie wieczór **KONCERT.**

Pokoje do śniadań poleca „Jutrzenka“ — Kraków, ul. Sienna 4.

RYMARSTWO I SIODLARSTWO.

Siodła, uprzęże, walizy, torby, teczki, przybory sportowe, poleca **Ignacy Rybka,** Kraków, Florjańska 13. — Telefon 179-07.

RYŻ.

POLSKO - GDAŃSKI PRZEMYSŁ RYŻOWY
Sp. z o. o.
Kraków, Plac Kossaka 1.
Telefon 108-45.

SIATKI OGRODZENIOWE.

Siatki ogrodzeniowe, kompletne ogrodzenia siatkowe, tapczany metalowe, wkłady i siatki materacowe, wagi wszelkiego rodzaju, Kasy pancerne dostarcza Fabryka Kas, Wag i wyr. drucianych dawniej L. Szklarski, Kraków XXII, ul. Węgierska 2. Telefon 156-78.

SKÓRY.

MATIAS HENDLER
Komisowy Skład Skór
Kraków, Dietla 48.
Telefon 134-79.

Fabryka skór i pasów M. Sinaiberger, Kraków XXII, ul. Przemysłowa 2, złożyła na rzecz Krak. Tow. Ratunkowego Zł. 10.—

STOLARNIE.

FELIKS BUDZIASZEK
Pracownia art. stolarska
Wykonuje urządzenia sklepowe, oraz wszelkie roboty budowlane. Kraków, ul. Przemysłowa 7. Telefon 155-11.

SZKLARSTWO.

Zakład szklarski i lakierniczy Ignacy Schiffer, Kraków, Zwierzyniecka 16, pracownia Kraków, Nowowiejska 15. Wykonuje wszelkie roboty szklarskie, szklenie nowych budynków. Oprawa obrazów i gobelinów. — Telefon 186-41.

SZKOŁY.

Szkoła kaligrafji i kursy handlowe Feinberga, Kraków, Starowiślna 28. Każdy stanowczo w kilkunastu lekcjach poprawi swoje pismo na piękne i biegłe. Rozpocząć można codziennie.

Prywatne Gimnazjum żeńskie Im. Król. Jadwigi, Kraków, Rynek gł. 34. Tel. 129-88.

Kursy handlowe S. Gryszpana Kraków, J. Sarego 12. (Zielona). Jednoroczne **Kursy** handlowe koedukacyjne. — Półroczne **kursy księgowości.** Dla zamiejscowych specjalna nauka przez korespondencję. — Opłaty niskie.

Wyższe Studjum Handlowe Kraków, Sienkiewicza 4. Telefon 144-67.

SZLIFIERNIE.

Szlifiernia szkła oraz wytwórnia luster Z. Unger, Kraków, Józefa 16. — Telefon 143-27.

SZYBY.

S z y b y o k i e n n e poleca, oraz wykonuje się wszelkie roboty s z k l a r s k i e **S. Finkelstein,** Kraków, św. Krzyża 3. Telefon 129-03.

S. Feldmann, Hurtowna i detajliczna sprzedaż s z k ł a okiennego, ornamentowego i dachowego. Kraków, ul. Sienna 14. Telefon 126-59.

ŚLUSARNIE.

Zakład ślusarsko mechaniczny i spawalnia metali. Kraków, **WŁADYSŁAW RUTKOWSKI** ul. Smoleńsk 17. Specjalność przepisowe s k r z y n k i na śmieci.

Pracownia mechan. - ślusarska Bolesława Kobosa, Kraków, ul. Długa 7, wykonuje wszelkie roboty art. ślusarskie i budowlane.

Zakład artystyczno-ślusarski Jan Oremus, Kraków, ul. Rakowicka 15, telef. 125-18, wykonuje wszelkie roboty w zakres ślusarstwa artystycznego i budowlanego wchodzące.

Pracownia budowlano-ślusarska Ludwik Górka, Kraków, Czarnowiejska 17. — Telefon 121-32.

ooo

TAPICERZY.

Wincenty Jan Graff, wytwórnia tapicerska i stolarska, Florjańska 57, wejście od ul. Pijarskiej 19, I. p.

ooo

TECHNICZNE PRZEDSIĘBIORSTWA.

Eliza Ameisen — Przedsiębiorstwo techniczno - handlowe Kraków, Dunajewskiego 3. Telefon 144-07, dostawa wszelkich artykułów technicznych i maszyn.

ooo

TRANSPORTOWE BIURA.

W. Bujański Nast. Biuro Kom. - spedycyjne. Kraków, pl. Dominikański 1. Tel.: 100-19 i 134-96. Wszelkie ekspedycje w kraju i zagranicą.

„Spedokom", Biuro Spedycyjne, Spółka z ogr. odp., Kraków, Mikołajska 6. Telefon 146-40. Przeprowadzki wozami meblowemi. — Oclenia. Składy do przechowywania mebli i towarów.

Spółka transportowa **„Krakowska Cracovia"** Ska z ogr. odp. Kraków, Grodzka 60. — Tel. 140-78.

Polski Lloyd S. A. Składy wolnocłowe. Kraków, Florjańska 3. Telefon 101-59.

C. Hartwig, Sp. Akc. w Poznaniu, Oddział w Krakowie, Florjańska 4, telefon 114-78, 130-69, Dyrektor J. Sonne, telefon 106-47.

ooo

UBEZPIECZENIA.

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ „ORZEŁ"
Spółka Akcyjna w Warszawie, Oddział w Krakowie, ul. Andrzeja Potockiego 9. Telef. 103-78 i 137-98.

Towarzystwo ubezpieczeń na życie **„Vita i Krakowskie"** Ska akc. Oddział w Krakowie, Basztowa 7. Tel. 121-70.

„Kotwica" Powszechne Towarzystwo ubezpieczeń S. A. Dyrekcja filjalna w Krakowie, pl. WW. Świętych 10. Telefony: 138-03 i 183-30.

„Assicurazioni Generali" Oddział Kraków, Grodzka 26. Telefon 145-19 i 168-00.

Poznańsko - Warszawskie Towarzystwo Ubezpieczeń S. A. w Poznaniu, Oddział Kraków, Florjańska 51. — Telefon 133-43.

FENIKS
Towarzystwo ubezpieczeń na życie. — Dyrekcja filjalna w Krakowie, ul. Basztowa 15. Telefony: 102-73 i 133-18.

WAGI.

Konces. Zakład dla wyrobu i naprawy wag **A. Biedacha**, Kraków-Dębniki, ul. Różana 13. Telefon 182-09.

Konc. Zakład mech. ślusarski I NAPRAWY WAG wraz z legalizacją. **Stefan Ciechanowski** Kraków, św. Filipa 13.

WĘDLINY.

A. J. Kurkiewicz, Fabryka wyrobów masarskich, Kraków, Grodzka 7. Tel. 112-01.

Wytwórnia wędlin **Albin Synowiec** Kraków, Karmelicka 22, poleca znakomite wyroby. Telefon 114-93.

Fabryka wędlin Walerjan Brachel dawniej J. Bialik, Kraków, ul. Florjańska 51. Tel. 105-02.

Fabryka wędlin Aleksander Grabowski Kraków, Szewska 16. Telefon 104-39. Filje: Kraków, Rynek gł. Telefon 177-07, ul. Kościuszki 29. Katowice, Chopina 2.

Fabryka wędlin Józefa Pluteckiego, Kraków, Topolowa 24. Telefon 114-15. Filje: Sienna 2, Rakowicka 11. — Poleca znakomite wędliny własnego wyrobu.

WĘGLE.

Składy węgla, koksu i drzewa Inż. J. Kukucz, Kraków, Zabłocie 6. Tel. 116-46.

Jan Kwiatkowski, Rok założ. 1868. Sprzedaż węgla, drzewa i koksu. Biura ul. Zwierzyniecka 19. Telefony Nr. 100-79 i 112-03. Składy: ul. Zwierzyniecka 19. Telef. 112-03 i ul. Zabłocie 4. Telef. 132-08.

WIDOKÓWKI.

Wydawnictwo widokówek „Polonia“ i Galerja Polska K. Hefner i J. Berger, Kraków, ul. J. Dietla 62. Telefon 109-03.

WITRAŻE.

Krakowski Zakład Witrażów
Oszkleń Artystycznych
S. G. ŻELEŃSKI
Kraków, Al. Krasińskiego 23. — Telefon 106-16.

WODA SODOWA.

„**Zdrowie**“, Fabryka wody sodowej, lemoniad gazowych i lodu **Leona Schneidera**, Kraków, ul. Dietla 105. Telefony: 115-05 i 142-74.

WÓDKI.

Parowa fabryka wódek polskich, likierów i rumu
SZYMCZAKOWSKI i Sp.
Kraków, Mogilska 27.
Telefon 122-77.

„**ARKADJA**“ Fabryka wódek i likierów, Kraków, Dwernickiego 1. Telefon 138-13. Specjalność: „Jarzębiak“.

WYPOŻYCZALNIE KSIĄŻEK.

Wypożyczalnia książek Adolfa Gumplowicza w Krakowie, zasilana stale nowościami, znajduje się **tylko przy ul. Brackiej 9 front.** Dla P. T. Urzędników bez kaucji.

WYPRAWA FUTER.

Izrael Bazes, Wyprawialnia i farbiarnia futer, Kraków, ul. Romanowicza 19 b. Telefon 138-97.

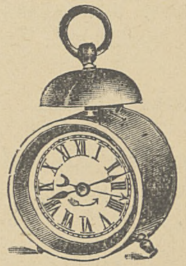
ZEGARY.

Skład zegarów i przyborów zegarmistrzowskich L. NUSSBAUM, Kraków, Stradom 3. Telefon 171-62.

„**Zegarpol**“ Artykuły zegarmistrzowsko - **jubilerskie,** Kraków, plac WW. Świętych 8. Telefon 182-82.

ZEGARMISTRZOWSKIE NARZĘDZIA.

BIULETYNY
do zegarów kontrolnych szczotki cyrkularne, pilniki, piłki, ciążki dla mechaników i zegarmistrzów. Ilustrowane katalogi wysyła się franco po otrzymaniu gr. 80 w znaczkach pocztowych. **S. Scheier,** Kraków, Stradom 5. Skład zegarów.



ZŁOTNICY.

WIKTOR CZAPLICKI
JUBILER

Kraków, Sukiennice 6. Telefon 129-04.

ŻELAZO.

Zacharjasza Bosaka Synowie Skład naczyń emaljowanych, wyrobów żelaznych, wielki wybór kłódek i blachy różnego gatunku. Kraków, ul. Kupa 6. Tel. 117-93. Konto P. K. O. 404.587. Skład żelaza i stali **Bracia Bosak**, Kraków, ul. Wawrzyńca 29. — Telefon 149-82.

M. LEWKOWICZ, Kraków, Hurtownia żelaza.

Dr. M. KLUGMANN
Kraków, Bracka 10.
Telefon 110-87.
Specjalność okucia piecowe i kuchenne.

SPIS RZECZY

zawartych w Kalendarzu Pogotowia Ratunkowego na rok 1935.